

Lærer: Anne Jochimsen Schmidt

Undervisningen i idræt gives tirsdage fra kl. 8.10 – 9.30

Forord til idræt i 7. klasse

I idrætsundervisningen arbejder vi med at lære at deltage aktivt og alsidigt i forskellige idrætsaktiviteter. Eleverne skal tilegne sig forskellige kropslige færdigheder samt lære at indgå socialt i idrætsaktiviteter i samspil med andre. Eleverne vil blive udfordret forskelligt således, at de også mødes af idrætsaktiviteter, som de ikke nødvendigvis mødes i fritiden. Idrætsundervisningen vil blive bygget op ud fra en progression, som tillader at eleverne udfordres i forhold til deres udvikling. Eleverne skal altså i idrætsundervisning afprøve, udfordre, udvikle, afprøve, organisere og eksperimentere alsidigt i idrætslige aktiviteter.

Undervisningen er sammensat omkring nedenstående kompetenceområder:

- Alsidig idrætsudøvelse (Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter)
- Idrætskultur og relationer (Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer)
- Krop, træning og trivsel (Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel)

Det forventes altid, at eleverne møder op til idrætsundervisningen med idrætstøj, som passer til årstiden. Fra sommerferie til efterårsferie og fra påskeferien til sommerferien foregår idrætsundervisningen udendørs. Regner det en lille smule, så er vi stadig udenfor, så det er vigtigt at eleverne får lidt varmere idrætstøj med i perioder der kræver det. Hvis vejret er helt skidt, så vil undervisningen foregå indendørs. Eleverne skal ligeledes medbringe et håndklæde, da alle elever skal i bad. Husk gerne badesandaler, hvis barnet f.eks. har fodvorter. Hvis en elev ikke kan deltage i undervisningen, så forventes det, at forældrene har skrevet en besked omkring dette. Elever der ikke kan være med i idrætsundervisningen skal forsat være på stedet, hvor undervisningen foregår, medmindre andet er aftalt og det vil ikke være tilladt at sidde med mobil eller iPads.

De frie grundskoler skal stå mål med, hvad der almindeligvis kræves i folkeskolen, jf. Lov om friskoler og private grundskoler, lovbekendtgørelse nr. 786 af 15/06-2015.

Undervisningsplaner herunder slutmål og trinmål for fag på Den Nye Friskole tager udgangspunkt i Fælles Mål under Undervisningsministeriet. Der henvises i øvrigt til nedenstående link (find fag samt klasse):

<http://www.uvm.dk/Uddannelser/Folkeskolen/Faelles-Maal/Alfabetisk>

I alle fag inddrages skolens værdigrundlag med dens temaer samt målsætningen om "Why"-tilgangen i alle meningsfulde sammenhænge.

Uger	Emne	Mål	Færdighed og vidensmål	Materialer
34 - 37	Ultimate og Kan Jam	Vi træner tekniske færdigheder og prøver kræfter med det færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre/udvikle på spillet.	Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil. Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.	Discs, bold, kegler og Kan Jam
38 - 40	Volley	Vi træner tekniske færdigheder som f.eks. finger- baggerslag, serv og smash samt det færdige spil.	Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil. Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.	Volleybolde og kegler
41	Featureuge: ol			
42	Efterårsferie			
43 - 45	Fysisk træning - herunder opvarmning og styrketræning	Eleverne vil i dette forløb stifte bekendtskab med forskellige opvarmningsprogrammer. Eleverne skal udarbejde egne opvarmningsprogrammer.	Eleven kan tilrettelægge opvarmning. Eleven har viden om principper for opvarmning.	Kegler, yogamåtter, træningsredskaber og stopur

		<p>Vi arbejder med de almindeligste principper inden for træningslære.</p> <p>Vi arbejder med træning af kroppens store muskelgrupper.</p>	<p>Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i trænings principper.</p> <p>Eleven har viden om træningsprincipper.</p> <p>Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader.</p>	
46	Projektuge			
47 - 50	Boldbasis og fairplay	<p>I dette forløb arbejder eleverne med "Boldbasis og boldspil", der bliver eksemplificeret gennem kaospil og fairplay. Eleverne skal igennem forløbet arbejde med teknik, taktik, spiljustering og fairplay.</p>	<p>Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil.</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil.</p> <p>Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.</p> <p>Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.</p>	<p>Forskellige bolde, overtrækstrøjer, kegler og en fløjte</p>
51- 52	Juleferie			
2 - 4	Dans og udtryk	<p>Eleverne skal i dette forløb eksperimentere med at udvikle egne bevægelser og sammensætte koreografier, der passer til udvalgte musikstykker.</p>	<p>Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter.</p> <p>Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk.</p> <p>Eleven har viden om koreografiske virkemidler</p>	<p>Musik og dansedug</p>
5-6	Samarbejde	<p>Formålet med forløbet er, at eleverne skal udvikle deres</p>	<p>Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.</p>	<p>Mindmaps og fagtekster skal</p>

		samarbejdskompetencer samt sætte ord på betydningen af samarbejde i idræt.	Eleven har viden om samarbejdsmetoder. Eleven har viden om processer i gruppe arbejde.	printes, skumbold, kegler og fodbolde
7	Vinterferie			
8 - 10	Body and mind - forløb fra Alinea	Forløbet har til formål at introducere eleverne for meditation og yoga fra et ikke-religiøst perspektiv. Meditation og mindfulness er i dag blevet meget udbredt og bruges i mange forskellige sportslige sammenhænge.	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser. Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.	Musik og yogamåtter
11 - 14	Løb Tidlig start ude	Alle kan dyrke løb, og mennesket er skabt til at løbe. I dette forløb skal eleverne lære mere om de forskellige distancer og om, hvordan de selv kan blive en bedre løber.	Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast. Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast. Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast.	Depeche, kegler og stopur
15	Minisamfund			
16	Påskeferie			
17 - 19	Fodbold	I dette forløb skal vi arbejde med elevernes fodboldtekniske færdigheder, kommunikation, bevægelsesmønstre samt samspil med klassekammeraterne.	Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil.	Spilhjulet, fodbolde, kegler, overtrækstrøjer og en fløjte.
20 - 22	Slagbold Cricket, langbold og M-	Vi træner de tekniske færdigheder: slag-, kaste- og gribeteknikker og anvender det i færdige spil.	Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil.	Kegler, overtrækstrøjer,

	bold.		<p>Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil.</p> <p>Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur.</p>	tennisbolde og bats.
24 - 25	Stratego	<p>Eleverne lærer at samarbejde ud fra strategiske overvejelser.</p> <p>De skal udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter.</p>	<p>Eleven har viden om processer i gruppearbejde.</p> <p>Eleven har viden om samarbejdsmetoder.</p> <p>Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter.</p>	Kort, kegler og stopur.
26	Ønskeidræt			

Med forbehold for ændringer i løbet af skoleåret (fx grundet spændende tilbud i faget/til klassen, aktualitet/nyheder og lign.)