

Lærer: VS

Forord til idræt i 8. 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 møder 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	Indhold Emne	Mål	Metode + Materialer
33	Introtur		
34	Opstart og samarbejde	At vi lærer hinanden at kende At vi får afstemt hvordan vi er sammen i idræt	Vi starter i klassen, hvor vi afstemmer forventninger og gennemgår årsplanen Vi laver et par samarbejdslege Materialer: Skumbold
35	WOW park		
36	Opstart og samarbejde	At vi lærer hinanden at kende At vi får afstemt hvordan vi er sammen i idræt	Vi spiller rundbold Materialer: Bat, tenninsbold og kegler
37	lejrskole		
38-39-40	Boldbasis – volleyball	At eleverne introduceres til volleyball At eleverne lærer grundslagene i volleyball At eleverne kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis At eleverne kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv	Vi bygger videre på jeres volleyforløb fra 7. klasse. vi er både ude og inde alt efter vejret Vi skal øve teknik, herunder de forskellige slag og så skal vi spille forskellige småspil, hvor teknikkerne trænes. Teknik i grundslagene fingerslag og baggerslag. Teknik i serven og baggerslag. Øve igangsættelsen af et spil. Præcision i modtagninger og afleveringer. Materialer: Volleybolde, net, kegler
41	Featureuge: Den gamle skole		
42	Efterårsferie		
43	Boldbasis - Volleyball	-/-	Sidste gang med volley hvor vi forener det hele og spiller kamp hele tiden.
44	Praktik	-	-
45	Fordybelsesdag	-	-
46	Projektuge		
47-48-49-50-51	Funktionel fitness	At eleverne bliver klædt på til at begå sig i et fitness – eller	Vi skal arbejde med forskellige former for funktionel fitness.

		styrkecenter. at eleverne har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form At eleverne kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser At eleverne har viden om træningsprincipper At eleverne afprøver og oplever høj intensitet på egen krop	Vi skal afprøve funktionel fitness i et rigtigt træningscenter. Materialer: Måtter, musik, stopur
52-1	Juleferie		
2	Ønskeidræt	-	Vi aftaler inden juleferien hvad eleverne har lyst til
3	Terminsprøver		
4-5-6	Akrobatik	At eleverne bliver bevidste om hvor vigtigt det er at spænde op i kroppen At eleverne kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis At eleverne kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv	Vi skal lave forskellige forstadier til akrobatikøvelser Vi slutter af med at I i grupper skal udføre lidt større akrobatik udførelser Materialer: Måtter
7	Vinterferie		
8	Sansemotorisk træning	At eleverne mærker egen krop At eleverne får indsigt i hvordan sanserne er grundelementerne i en god motorisk udvikling At eleverne mærker på egen krop hvordan man kan teste motorisk	Vi prøver at lave en sansemotorisk test på hinanden Materialer: Kontorstol, måtte, skammel, madras
9	Brobygning		
10+11	Friluftsliv og samarbejde	At eleverne stifter bekendtskab med orienteringsløb	Vi skal ud på 2 forskellige posteløb i nærområdet. Materialer: Poster, kompas, kort
12-13	Feature uge		
14	Påskeferie		

15+16+17+18	Løb og sprint	Eleverne får indsigt i hvordan sprint, stafet, middeldistance- og langdistanceløb foregår Eleverne introduceres i om der arbejdes anaerob eller aerobt og kan skelne mellem de 2 former for muskelarbejde	Vi skal ud at løbe en masse og vi skal lave forskellige øvelser, som giver os indsigt i teknikken i både sprint og stafetløb Vi skal både løbe på boldbanerne, men også op omkring kirken.
19 +22+23+24	Boldbasis – basketball	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv	Vi laver forskellige boldøvelser, som fører os hen mod basketball. Vi laver forskellige boldlege, som fører os hen mod basketball Materialer: Basketbolde, overtrækstrøjer
25 + 26	Ønske-idræt	-	-

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