

Lærer: SJ

Forord til faget i klasse

Vi arbejder i idrætsundervisningen 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. I undervisningen vil eleverne blive udfordret forskelligt ved, at de også møder idrætsaktiviteter, som de nødvendigvis ikke møder i fritiden. Idrætsundervisningen opbygges ud fra en progression, som tillader at eleverne udfordres i forhold til deres udvikling. Eleverne skal dermed i idrætsundervisning afprøve, udfordre, udvikle, organisere og eksperimentere alsidigt i idrætsslige aktiviteter. Undervisningen er sammensat omkring nedenstående kompetenceområder fra undervisningsministeriet:

Alsidig idrætsudøvelse (Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idræts aktiviteter.)

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, hvor det kræves. Hvis vejret er meget dårligt, 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 fortsat være på stedet, hvor undervisningen foregår, medmindre der er aftalt andet.

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
33-41	Løb	-Eleven kan anvende grundlæggende løbetekniske principper (arme, skridtlængde, kropsholdning og vejrtrækning) for at løbe mere effektivt og skånsomt. -Eleven kan løbe i et stabilt tempo i længere tid og kan forklare forskellen på lav-, mellem- og højintensiv træning samt måle og justere sin indsats efter puls.	Vi løber forskellige længder og tempi. Eleven skal sætte mål for udvikling
41	Featureuge: Den gamle skole		
42	Efterårsferie		
43-45	Boldspil	-Eleven kan udvikle og afprøve egne variationer af boldspil ved at ændre regler, redskaber og banestørrelse. -Eleven kan samarbejde og kommunikere effektivt i hold for at skabe sammenhængende spil og positive fælles oplevelser. -Eleven kan tilpasse sine boldfærdigheder til nye, ukendte og anderledes spilsituationer.	Vi spiller spikeball mv og med spilhjulet som udgangspunkt ændrer vi på forskellige spil
46	Projektuge		
47-1	Kondition, styrke og sundhed (krop og træning)	- Eleven kan gennemføre og evaluere simple træningsprogrammer for kondition og styrke. - Eleven har viden om puls, intensitet og træningstyper. - Eleven kan sætte personlige mål og følge egen fysisk udvikling.	Vi laver træningsstationer med fokus styrke, kondition, balance mv. Vi tager i fitnesscenter

51-1	Juleferie		
1-7	Fysiologi/anatomi	-Eleven kan udpege og forklare funktionen af centrale muskelgrupper og led i kroppen (fx knæ, hofte, skuldre) i relation til idrætsaktiviteter. -Eleven kan beskrive, hvordan muskler, knogler og led arbejder sammen under forskellige bevægelser, og anvende denne viden til teknisk korrekt udførelse. -Eleven kan anvende grundlæggende anatomisk viden til at forstå og forklare kroppens reaktion på træning, belastning og restitution.	I grupper arbejder vi med de forskellige områder inden for anatomen. Grupperne fremlægger og laver øvelser for hinanden som illustrerer teorien.
7	Vinterferie		
8-11	Dans og udtryk	-Eleven kan udtrykke stemninger, intentioner og fortællinger gennem kropslige bevægelser og rytmiske mønstre. -Eleven kan samarbejde om at skabe, tilpasse og fremvise små danse- eller bevægelsessekvenser med fokus på rytme, timing og udtryk.	Teoretisk gennemgår vi Labans bevægelsesteori og så laver vi små danse/bevægelsesserier.
12-13	Feature uge		
14	Påskeferie		
15-19	O-løb	-Eleven kan anvende kortets grundlæggende symboler, farver og signaturer til at orientere sig i terrænet. -Eleven kan vælge og begrunde simple rutevalg ud fra	Vi har kortlære i teori, og så laver vi kortere orienteringsløb. Eleverne skal selv lave et løb til hinanden.

		terrænforhold, afstand og egne fysiske forudsætninger. -Eleven kan kombinere kompasbrug, tempojustering og kortlæsning for at gennemføre en orienteringsbane sikkert og effektivt.	

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