



Fag: Idræt Lille- og mellemgruppe. Klassestrin: 1.-5.kl.

Dag: Fredag 9-9.45

Almen handlekompetence: Kropslig, idrætslig, social og personlig kompetence.

Som idrætslærer er jeg opmærksom på, at mine handleformer er: Instruere, forevise, samtale, vejlede, stille opgaver og spørgsmål, tage timeout, bedømme, vurdere, give feedback og evaluere.

Undervisningen planlægges således, at eleverne har forskellige handleformer: Bevæge sig, øve, træne, præstere og konkurrere, undersøge, eksperimentere og fremsætte ideer, aftale og beslutte, bedømme, fremvise, opvise og performe.

At kunne både genskabe, omskabe og nyskabe, kan overføres fra idræt og til andre områder i almen- og fagligdannelse.

Kompetencemål

Alsidig idrætsudøvelse:

2. kl.: Deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.

5. kl.: Anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis.

Idrætskultur og relationer:

2. kl.: Samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege

5. kl. Deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab

Krop, træning og trivsel:

2. kl.: Beskrive reaktioner på fysisk aktivitet

5. kl.: samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel

Stor gruppe - 2 lærere:

Eleverne kan deles i 2 grupper, således det er lettere at ramme elevernes udviklingstrin.

Gr. A: (5 årige), 1.-2. kl.

Gr. B: 3.-5. kl.

Børnene på 5 år inviteres med, når timernes indhold passer til dem.

Periode – hvornår?	Tema – hvad?	Metode- hvordan?	Mål – hvorfor?	Husk – Elevmaterialer, hjælpemidler og andet praktisk
Uge 35-36	Kom godt igang lege	<p>Græsset/Balder: Kongens efterfølger til opgaverækker. Byg, skriv og tegn med kroppene. Evolutionsleg. "Sko" "Over, under og rundt om"</p> <p>Græsset/Salen: Ståtrold, Sygehus, haletagfat, bankebøf, Andre "Rundkredslege"</p>	<p>At få startet godt op og få gjort alle trygge ved faget og hinanden.</p> <p>"Lyt, forstå og omsæt ord, fremvisning og opgaver til kropslig forståelse"</p> <p>Kropslig, personlig og social kompetence.</p> <p>L og M prøver at komme ud på de rigtige veje og øve deres cykelfærdigheder sammen.</p> <p>Samarbejde om givne opgaver og samarbejde om at lave opgaver. Samarbejde, at byde ind og tage ansvar og medansvar, kreativitet, kommunikation, forberedelse</p>	<p>https://www.faegtning.dk/media/1568/idéer-til-traeningslege.pdf</p> <p>https://skoleidraet.dk/aktive-frikvarterer/inspiration-og-materialer/legepatruljens-lege/</p>

Uge 37-39	Løb, kast og spring Kæphestekonkurrence	Eleverne går meget op i "hest" og heri gemmer sig både løb og spring. De elever som ikke umiddelbart leger hest, har interesse i forhindringsbaner og det at gennemføre en bane samt konkurrenceelementet.	Et par af eleverne har foreslået "spring" som en hest. Det er både sjovt, udfordrende, en ny fremspirende kultur og vigtigt at inddrage eleverne. Samarbejde og individualitet Almen handlekompetence	
Ude Uge 40	Vi løber lidt længere	Frem mod motionsdagen		
Uge 41	Idrætsdag			
Uge 43	Projektuge			

<p>Inde Uge 44-46</p>	<p>Boldbasis og boldspil (slagbold): Hockey Bordtennis (Badminton)</p>	<p>Eleverne er sammen i timen, men der er forskel på hvad de skal lave, Grupperne deles op i efter niveau, når det giver mening. Færdighederne skal leges ind, og gerne med en kombi af bold&musik.</p> <p>At tabe og vinde, er et element vi arbejder med. Konkurrence skal gerne blive en god ven.</p>	<p>Jeg oplever, at elevernes kreativitet og mod til at lege, afprøve og kaste sig ud i det lidt vilde øges, når der er musik til boldøvelserne. De eksperimenterer og går ikke så meget op i, om de laver fejl. "Det er jo bare en leg". Det bliver tydeligvis "En livgivende kamp".</p> <p>Almen handlekompetence</p>	<p>Alle er i salen på samme tid. (uden BH)</p>
<p>Uge 47-49</p>	<p>Kropsbasis + acro og momenter.</p>	<p>Eleverne deles igen i to grupper: Den ene gruppe leger med koordinering, styrke, balance og mod på legepladsen. Den anden gruppe leger med koordinering, styrke, balance og mod via redskabsaktiviteter.</p> <p>Der vil være mere konkret undervisning i acro og momenter end sidste skoleår.</p>	<p>Den afprøvende, den eksperimenterede og den tekniske del. Legende, kreativ og målrettet.</p> <p>Kropslig og personlig handlekompetence</p>	<p>2 grupper: Rene øver færdighederne fra sidst på legepladsen, og jeg laver redskabsaktiviteter i salen. I salen lærer eleverne også en lille koreografi. 60 min. hvert sted.</p>

Inde Uge 50 og 51	Dans og udtryk: Moderne dans/Ekspressiv/Udtryk/For tolkning	Eleverne skal improvisere, lege og undersøge. De skal selv sammensætte trin og arbejde med koreografi. M skal prøve at undervise BH og L.	Vi taler om forskellene på måder at danse på. Kulturerne og stilarterne er vidt forskellige. Vi skal tale om, hvad de forskellige stilarter kan fysisk og følelsesmæssigt og hvad de hver især udtrykker. Dans er både motion, kunst og ren fornøjelse. Almen handlekompetence	2 grupper: Lege i en gruppe og danse i den anden. Vi deler eleverne i 2 grupper. 20 min. hvert sted.
Inde Uge 1				
Uge 2	Kom godt igang efter ferien	Vi leger kendte gamle lege		
Inde Uge 3-5	Klatring/UdelivK			
Uge 6	Projektuge			
Uge 7	Vinterferie			
Uge 8	Fastelavnsfestforberedelser	Dans, Leg og Kultur	Indlæring af lille sekvens	

<p>Inde Uge 9 og 10</p>	<p>Rytmask Gymnastik og Spring</p>	<p>Vi øver en lille sekvens, som vi lærte ugen før. Vi sætter en redskabsbane op og øver springfærdigheder.</p> <p>En lille flok fra M skal selv prøve at lave en lille koreografi, som sættes sammen med det de har lært af mig</p> <p>Der vil være mere konkret undervisning i springteknik og -færdigheder end sidste skoleår.</p>	<p>Vi øver færdigheder, så vi kan vise en lille indøvet opvisning. Vi er mere produktorienterede. Ugerne efter er teateruger, måske vi kan genbruge lidt tricks?</p> <p>Almen handlekompetence</p>	<p>Alle er i salen på samme tid.</p> <p>De store sendes til Balder, hvor de selv skal prøve at lave en koreografi.</p>
<p>Uge 11 og 12</p>	<p>Teateruger</p>			
<p>Inde Uge 14-17</p>	<p>Løb, spring, kast</p>	<p>Atletik Løb/Spring: Stafet, løb og løb m. forhindringer (Spring), stående længdespring og startøvelser til højdespring. Kast: Vi træner kast (teknik), o leger lege, hvor vi automatisk får kastet et masse. Hver time starter med en fast rute som vi skal igennem på forskellige måder.</p>	<p>Eleverne introduceres her for atletik i en anden form end på stranden, men også her pakker vi løb, kast og spring lidt ind. De store elever stifter bekendtskab med atletikkens teknikker, mens de små får det ind af bagvejen. I stafetter og forhindringsløb lægges spring og kast ind.</p> <p>Almen handlekompetence</p>	

<p>Ude Uge 18-20</p>	<p>Vi tager cyklerne frem. BH+L: Cykle i skolegården</p> <p>M: Cykle i lokalområdet</p>	<p>BH + L: Vi træner cykelfærdigheder i salen og skolegården</p> <p>M: Cykeltur i lokalområdet, hvor vi på vejen eksperimenterer og udnytter de muligheder der er i den omkringliggende natur. Fx. løb, spring og kast i naturen omkring Høfde Q. Brainstorme på opgave løb for BH og L.</p>	<p>Vi bor i et område, hvor nogle børn har rigtig langt til skole, og derfor ikke cykler ret meget. I idræt kan vi træne cykelfærdigheder og færdselsregler med de små i skolegården og med de store på vejene omkring skolen. At der er et mål (fx. Høfde Q), kan være en god motivation for nogle elever, således de tramper lidt mere til i pedalerne. Naturen omkring skolen er skøn og strandområdet er perfekt til at kaste, løbe og springe.</p> <p>Almen handlekompetence</p>	<p>Send sms-besked om cykler til forældrene.</p> <p>Eleverne deles i 2 grupper</p>
<p>21-22</p>	<p>Kropsbasis: Vi udforsker vores legeplads og nærområdet. Vi kan jo cykle derud:-)</p>	<p>Hvad kan man på vores legeplads og i området omkring vores skole.</p>	<p>Lad os være kreative, afprøvende, modige og forsigtige når vi udforsker mulighederne.</p> <p>Banen skal være rimelig let, det skal være opgaverne som gør at eleverne oplever forskellige udfordringer.</p> <p>Almen handlekompetence</p>	<p>Eleverne deles i 2 grupper. Til hver gruppe hører en rute på legepladsen. Rene og jeg har en gruppe hver.</p>
<p>Uge 23</p>	<p>Lejrskole</p>			

Uge 24 OG 25	Vandaktivitet. Natur- og udeliv. (Cykel og til fods)	Jeg giver eleverne en rute, som de skal igennem to og to på forskellige måder.	Eleverne må gerne opleve at det at være ude og bruge kroppen godt kan give kroppen et "bust", uden vi har planlagt det som motion eller idrætslig aktivitet. Måske skal der arbejdes fysisk, måske skal der sanses, måske skal en strækning tilbagelægges eller måske skal der laves et bål. Sundhed og bevægelse må gerne være i rolige omgivelser og nogle perioder er det kun samvær, fællesskab og samarbejde. Konkurrencer kan sættes, men det er ikke i fokus. Almen handlekompetence	
Uge 26	Skoleåret er snart forbi			