

Undervisningsplan

Emne	Yellow submarine								
Tema	Kroppen								
Fag	Idræt								
Klasse	1.klasse								
Formål	Formålet med indholdet er dels at understøtte/skabe glæde ved at bruge kroppen – både selv og gøre noget sammen. Dertil kommer selve de idrætsmæssige discipliner, børnene skal lære. Børnene skal også udvikle forståelse og evner til at bidrage til et forpligtende fællesskab.								
Faglige mål hentes fra Forenklede fællesmål	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kompetence-område</th> <th>Efter 2. klasses trin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Alsidig idrætsudøvelse</td> <td>Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.</td> </tr> <tr> <td>Idrætskultur og relationer</td> <td>Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.</td> </tr> <tr> <td>Krop, træning og trivsel</td> <td>Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Fokus på Børnene bliver præsenteret for diverse sportsgrene: Fodbold, hockey, Basketball, håndbold, gymnastik, Spring, Tarzanbane, stikbold (Bifrost kultur), mm.</p> <p>Fokus på at styrke børnenes grovmotorik, sociale kompetencer, samarbejde, lære at vente på tur, lære at respektere hinanden og udfordringer, de bliver stillet. Børnene går til/ eller begynder på sportsaktiviteter, og her har de muligheden for at blive præsenteret diverse aktiviteter, så de har en bedre indsigt i, hvad de måske har mulighed for at gå til i deres fritid.</p> <p>Idræts lege/samarbejdslege: Stafet – grov motorisk og samarbejdsøvelse. Ambulanceleg: Børnene hjælpe hinanden med at redde de, som er blevet taget. Høvdingebold: Samarbejde som hold Alle mine kyllinger – lære at koordinere/undvige at blive fanget</p> <p>Individuelle udfordringer: Jonglere med ærteposer – kognitiv udfordring, hvor hjerne og krop skal samarbejde Balancere med ærteposer - kognitiv udfordring, hvor hjerne og krop skal samarbejde</p>	Kompetence-område	Efter 2. klasses trin	Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.	Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.	Krop, træning og trivsel	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.
Kompetence-område	Efter 2. klasses trin								
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.								
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.								
Krop, træning og trivsel	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.								

	<p>Gå/løbe med bordtennisbold på ske - kognitiv udfordring, hvor hjerne og krop skal samarbejde</p> <p>Krabbøl – udfordrer hele kroppen om at samarbejde</p> <p>Stopdans – lære at få ro på sin krop</p> <p>Meditation – hvor børnene lærer at hvile i sig selv – gå fra høj puls, til hvile puls</p> <p>Boldøvelser individuelt og sammen. Lære at kaste og kunsten i at gribe forskellige bolde i forskellige størrelser</p> <p>Øvelser med hulahop ringe og sjippe</p> <p>Fysiske udfordringer på børneniveau – hvor børnene får kendskab til deres muskler</p> <p>Fx løfte sine ben 10 cm over jorden i 30 sekunder, hvor armene er ude til siderne, hvor de virkelig kan mærke mavemusklernes mm.</p>
<p>Bløde kompetencer</p> <p>Hvad sættes der fokus på fra</p> <ul style="list-style-type: none"> - forandrings- - lærings- - relations- og meningskompetencen 	<p>Forandring</p> <ul style="list-style-type: none"> - handle og agere - leve sig ind i en situation - involvere sig - forstå den sociale situation med de rammer og muligheder der er <p>Læring</p> <ul style="list-style-type: none"> - åbenhed overfor læring - evne til at flytte sig både fysisk og psykisk <p>Relation</p> <ul style="list-style-type: none"> - interesseudvikling <p>Mening</p> <ul style="list-style-type: none"> - selvværd - tillid til egne muligheder for at klare sig - motivation - udholdenhed
<p>Struktur</p> <p>Hvordan skal forløbet organiseres?</p> <p>Arbejdsfaser.</p> <p>Fælles inspiration?</p> <p>Oplæg, debat, aktiviteter, fælles/gruppe/individuel?</p> <p>Hvad er tidsrammen? Deadlines?</p>	<p>Struktur</p> <p>Der er en fast struktur i hver time:</p> <p>Børnene skal huske i pausen at hente deres idrætstaske og være i multi-bygningen med idrætssalen, når pausen er færdig.</p> <p>Omkledning: have styr på sit tøj og ting i tasken.</p> <p>Man går op i salen, efterhånden som man er færdig med omklædning.</p> <p>I salen ligger en skumbold, så man kan gå i gang med at spille stikbold.</p> <p>Når alle er klar, pifter læreren, og alle sætter sig i kreds midt på gulvet.</p> <p>I kredsen præsenteres dagens program. Særlige informationer gives.</p> <p>Opvarmning for alle.</p> <p>Aktiviteten præsenteres.</p> <p>Aktiviteten gennemføres.</p> <p>Børnene samles, og vi evaluerer aktiviteten mht. reglerne og samarbejde.</p>

	<p>Nye aktiviteter og præsentationer og evalueringer. Afslutning på timen i kreds. Alle går i bad. Alle pakker tasken – og tak for i dag.</p>
<p>Værdsættelse og evaluering i processen som ved afrunding Hvordan tages stilling til erfaringer og ny indsigt? Undervejs? Afsluttende? Mundtlig? Skriftligt? Fælles, gruppevis, individuelt?</p>	<p>Der begyndes og afsluttes i hver time med kreds, med et pift sendes signalet om at blive klar. Dette indføres fra 0. klasse og gælder i alle idrætstimer gennem skoleforløbet til og med 9. klasse. Der skabes en idræts-kultur. I kredsen præsenteres dagens program, og evt. særlig info – og afslutningsvis tales om, hvad vi har lært i dag.</p>