



Den Innovative Naturfriskole

DIN-Friskole Trige Søndergaard, Bygning A, Trige Centervej 75, DK-8380 Trige, Danmark

Bestyrelsen@din-friskole.dk
www.din-friskole.dk
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

| Projekt Uge | Kompetenceområde Kompetencemål <ul style="list-style-type: none"> Færdigheds- og vidensområder | Beskrivelse og aktiviteter | Evaluering | Materialer og faglokaler |
|--------------------------------------|--|---|--|---|
| Introuge Uge 33 | Se projekt "Under overfladen" | | | |
| Under overfladen Uge 34-37 | Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg. <ul style="list-style-type: none"> Natur- og udeliv Idrætskultur og relationer | I forløbet udforsker eleverne skolens udearealer og nærområde. De bliver introduceret til skolens fysiske rammer på udearealerne. Tur til sø og strand med fokus på vandsikkerhed Yoga i naturen | Observationer af om eleverne kan deltage i par og mindre grupper om de forskellige aktiviteter | Materialer til bål-tænding og madlavning udendørs. Telte mm. til lejrtur |

DIN-Friskole Trige Søndergaard, Bygning A, Trige Centervej 75, DK-8380 Trige, Danmark

Bestyrelsen@din-friskole.dk
www.din-friskole.dk
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | <p>Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Samarbejde og ansvar</i> | <p>Virustagfat</p> <p>Samarbejds- og teambuildingsøvelser</p> <p>Lejrtur på skolen i telte</p> <p>Tænde bål</p> <p>Orienteringsløb</p> | | |
| <p>Innovation <i>Uge 38-41</i></p> | <p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.</p> | <p>Vi starter med grundøvelser til forskellige elementer i dans (Krop, Rum, Form, Dynamik) gennem materialet "Laban med 1.-2. klasse".</p> <p>Vi lytter og omformer musikindtryk til nye musikudtryk. Vi beskriver forestillinger og følelser musikken</p> | <p>Observationer af elevernes deltagelse i undervisningen og samtaler.</p> | <p>Lokale: Gymnastiksal</p> <p>Dans og udtryk - Laban med 1.-2. klasse emu danmarks læringsportal</p> <p>https://emu.dk/grundskole/musik/musikudoeve</p> |

DIN-Friskole Trige Søndergaard, Bygning A, Trige Centervej 75, DK-8380 Trige, Danmark

Bestyrelsen@din-friskole.dk
www.din-friskole.dk
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• <i>Dans og udtryk</i> Krop, træning og trivsel <p>Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Krop og trivsel</i>• <i>Sundhed og trivsel</i> | <p>vækker i os. Vi bevæger os til musikkens lyde og tempo.</p> <p>Vi afprøver folkedans og cha-cha-cha og hiphop og sammenligner disse.</p> <p>Eleverne bliver gjort opmærksomme på og bedt om at reflektere over, hvordan dans og bevægelseslege påvirker deres trivsel, herunder humør, fællesskab og velvære.</p> | | lse/haelen-og-taaen-en-faellesdans |
| Harmoni <i>Uge 43-46</i> | Alsided idrætsudøvelse <p>Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.</p> | Eleverne arbejder med spænding, afspænding, balance, ubalance, vægtforskydning, koordination, smidighed, og kropskontrol gennem forskellige aktiviteter. | Observationer af elevernes evne til at spænde/afspænde i forskellige situationer, samt deres balance | Måtter Motorik er logik AD (skoleidraet.dk) gymnastik-ml.pdf (skoleidraet.dk) |

DIN-Friskole Trige Søndergaard, Bygning A, Trige Centervej 75, DK-8380 Trige, Danmark

Bestyrelsen@din-friskole.dk
www.din-friskole.dk
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• <i>Kropsbasis</i> Krop, træning og trivsel <p>Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Krop og trivsel</i> | <p>I forløbet inddrages bl.a.</p> <ul style="list-style-type: none">- Ståtruld med balanceøvelser- Yoga- Styrketræning med fokus på forebyggelse- Akrobatik <p>Eleverne skal samtale om menneskers forskellighed og i den forbindelse deres forskellige forudsætninger for at deltage i forskellige idrætsaktiviteter.</p> | | |
| Energi <i>Uge 47-50</i> | Alsided idrætsudøvelse | Forhindringsbaner og lege i redskaber, hvor eleverne bl.a. stifter bekendtskab med forskellige gymnastikredskaber, deres navn og funktion. | Observationer af elevernes balance, kropsspænding og bevægelse på gulv, i og på redskaber. | Diverse gymnastikredskaber springgymnastik.pdf (skoleidraet.dk) |

DIN-Friskole Trige Søndergaard, Bygning A, Trige Centervej 75, DK-8380 Trige, Danmark

Bestyrelsen@din-friskole.dk
www.din-friskole.dk
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Redskabsaktiviteter</i> <p>Idrætskultur og relationer</p> <p>Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Ordkendskab</i> | <p>Eksempler på lege:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jorden er giftig på redskaber- Samarbejdslege (fx bevæg dig gennem banen, mens du sidder sammen med din makker)- Find redskabet (læreren nævner et navn på et redskab, som eleverne skal finde og løbe hen til)- Historiefortælling, hvor børnene skal gennem en bane til en fortælling <p>Vi sætter desuden fokus på fagord og begreber omkring samarbejde.</p> | | |
|--|---|---|--|--|



Den Innovative Naturfriskole

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Andre uger <i>Uge 51 og 1</i> | Se forrige forløb | Vi tager en tur i motorikhallen, hvor eleverne gennem leg får lov at afprøve de forskellige redskaber | Observationer af elevernes balance, kropsspænding og bevægelse på gulv, i og på redskaber. | Motorikhallen i Aarhus |
| Fremtid <i>Uge 2-5</i> | Alsided idrætsudøvelse Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg. <ul style="list-style-type: none">• <i>Vandaktiviteter</i> | Vi har svømmetræning 12 gange i løbet af et skoleår. 4 gange ligger i denne periode, hvor vi har særligt fokus på boldspil/Polo, Livredning, Udspring og Synkronsvømning. De resterende 8 gange, der er spredt ud over skoleåret, er der fokus på de grundlæggende færdigheder og de fire stilarter (crawl, ryg, bryst og fly) Til livredning tager eleverne en lille livredderprøve tilpasset forskellige niveauer, hvor der er fokus på metoder til | Matrix med afkrydsning | Idrætshøjskolens svømmehal Ekstra svømmebriller Evt. sportstrøjer/tøj til livredderprøve Polobold og mål (er i svømmehal) |

DIN-Friskole Trige Søndergaard, Bygning A, Trige Centervej 75, DK-8380 Trige, Danmark

Bestyrelsen@din-friskole.dk
www.din-friskole.dk
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

| | | sikring af sig selv i og ved vand, bjærgning og livredning. | | Vipper (er i svømmehal) Musikanlæg (til synkronsvømning) |
|--|---|--|--|--|
| Sundhed <i>Uge 6 og 7-12</i> | Idrætskultur og relationer Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege <ul style="list-style-type: none">• <i>Ordkendskab</i> Krop, træning og trivsel Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet | Eleverne laver forskellige fysiske lege, hvor de får pulsen op. De beskriver kroppens reaktioner på den fysiske aktivitet, herunder varme og pulsstigning. Legene er forskellige opvarmningsaktiviteter og/eller aktiviteter knyttet til de andre fag. | Opmærksomhed på elevernes beskrivelser af kroppens reaktioner. | Materialer til at lave Beep-test Kegler, målebånd og stopure. Depeche til stafet Diverse materialer til lege, hvor løb og samarbejde er centralt. |

DIN-Friskole Trige Søndergaard, Bygning A, Trige Centervej 75, DK-8380 Trige, Danmark

Bestyrelsen@din-friskole.dk
www.din-friskole.dk
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

| | | | | |
|----------------------------------|--|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none">● <i>Fysisk aktivitet</i> | | | |
| Klima <i>Uge 14-20</i> | Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg. <ul style="list-style-type: none">● <i>Boldbasis og boldspil</i> Idrætskultur og relationer Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege <ul style="list-style-type: none">● <i>Normer og værdier</i> | Eleverne afprøver og arbejder alsidigt med forskellige boldspil. I forløbet arbejdes desuden med fairplay og vi øver at sige ”tak for kampen” efter en spillet kamp uanset om vi vinder eller taber. Foruden spil med bold arbejdes med udvikling af boldspilsteknik: Kastegribe og sparketeknikker. | Observationer af elevernes fairplay i boldspil. Observationer af elevernes tekniske færdigheder. | Leje af idrætshal Den legende krop: dsi- logo-uv-materiale-til- spejlvn_final_alene- idraet.pdf (skoleidraet.dk) Boldbasis og boldspil - Dansk Skoleidraet (skoleidraet.dk) Forskellige bolde og bat |

DIN-Friskole Trige Søndergaard, Bygning A, Trige Centervej 75, DK-8380 Trige, Danmark

Bestyrelsen@din-friskole.dk
www.din-friskole.dk
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|
| Kærlighed <i>Uge 21-24</i> | Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg. <ul style="list-style-type: none">• <i>Løb, spring og kast</i> | Eleverne arbejder med løb, spring og kast på forskelligt niveau fra enkle former til atletikdiscipliner. Som en del af forløbet besøger skolen stadion ved Idrætshøjskolen. | Observation af elevernes deltagelse i undervisningen | Stadion ved Idrætshøjskolen Inspiration Løb, spring og kast - Dansk Skoleidræt (skoleidraet.dk) Den begrænsede krop: dsi-logo-uv-materiale-til-spejlvn final alene-idraet.pdf (skoleidraet.dk) Atletik Undervisningsmateriale |
|--------------------------------------|---|--|--|--|

DIN-Friskole Trige Søndergaard, Bygning A, Trige Centervej 75, DK-8380 Trige, Danmark

Bestyrelsen@din-friskole.dk
www.din-friskole.dk
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

| | | | | |
|---------------------------------------|-------------------|--|--|--|
| | | | | til løb, spring og kast (skoleol.dk) |
| Outro uger <i>Uge 25-26</i> | Se forrige forløb | | | |

DIN-Friskole Trige Søndergaard, Bygning A, Trige Centervej 75, DK-8380 Trige, Danmark

Bestyrelsen@din-friskole.dk
www.din-friskole.dk
+45 9390 1517