



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	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none"> Natur- og udeliv <p>Idrætskultur og relationer</p> <p>Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer</p>	<p>Tur til sø og strand med fokus på vandsikkerhed</p> <p>Yoga i naturen</p> <p>Virustagfat</p> <p>Samarbejds- og teambuildingsøvelser</p> <p>Lejrtur på skolen i telte</p> <p>Tænde bål</p> <p>Orienteringsløb</p>	<p>Observationer af om eleverne tager ansvar og viser hensyn i de forskellige aktiviteter.</p>	<p>Materialer til båltænding og madlavning udendørs.</p> <p>Telte mm. til lejrtur.</p>



Den Innovative Naturfriskole

	<ul style="list-style-type: none">• <i>Samarbejde og ansvar</i>			
Innovation <i>Uge 38-41</i>	Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter <ul style="list-style-type: none">• <i>Dans og udtryk</i> Krop, træning og trivsel Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none">• <i>Krop og trivsel</i>• <i>Sundhed og trivsel</i>	<p>Vi starter med grundøvelser til forskellige elementer i dans (Krop, Rum, Form, Dynamik) gennem materialet “Laban i udkolingen”.</p> <p>Vi lytter og omformer musikindtryk til nye musikudtryk. Vi beskriver forestillinger og følelser musikken 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 reflekterer over de forskellige bevægelses og danseaktiviteters påvirkning af deres humør.</p>	Observationer af elevernes deltagelse i undervisningen og samtaler	Lokale: Gymnastiksal Dans og udtryk - Laban i udkolingen emu danmarks læringsportal https://emu.dk/grundskole/musik/musikudoeve/ise/haelen-og-taaen-en-faellesdans



Den Innovative Naturfriskole

<p>Harmoni <i>Uge 43-46</i></p>	<p>Alsiddig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none">● <i>Kropsbasis</i> <p>Krop, træning og trivsel</p> <p>Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel</p> <ul style="list-style-type: none">● <i>Krop og trivsel</i>	<p>Eleverne arbejder med spænding, afspænding, balance, ubalance, vægtforskydning, koordination, smidighed, og kropskontrol gennem forskellige aktiviteter.</p> <p>I forløbet inddrages bl.a.</p> <ul style="list-style-type: none">- Ståtrold 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>	<p>Observationer af elevernes kropskontrol, spænding og balance.</p>	<p>Måtter</p> <p>Motorik er logik AD (skoleidraet.dk)</p> <p>gymnastik-ml.pdf (skoleidraet.dk)</p>
--	---	---	--	---



Den Innovative Naturfriskole

Energi <i>Uge 47-50</i>	Alsiddig idrætsudøvelse Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter <ul style="list-style-type: none">• <i>Redskabsaktiviteter</i> Idrætskultur og relationer Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer <ul style="list-style-type: none">• <i>Ordkendskab</i>	<p>Vi arbejder teknisk med forskellige øvelser fra materialet med fokus på kropsspænding, balance og modtagninger. I forbindelse med øvelserne arbejdes med relevante fagord og begreber i idrætsfaget. Herunder fokus på sammenhængen mellem ordet og fx redskabet eller bevægelsen.</p> <p>I forløbet arbejder vi også med parkour udendørs med fokus på kontrol og sikkerhed.</p> <p>Eleverne skal undervejs kunne forklare teknik i basal modtagning og spring.</p>	Observationer af elevernes teknik i øvelserne Elevernes mundtlige forklaringer af teknik i basal modtagning og spring	Diverse gymnastikredskaber Udearealer redskabsgymnastik.pdf (skoleidraet.dk) gymnastik-ml.pdf (skoleidraet.dk)
Andre uger <i>Uge 51 og 1</i>	Se forrige forløb	Vi tager en tur i motorikhallen, hvor eleverne bl.a. øver spring på trampoliner	Observation af elevernes tekniske færdigheder	Motorikhallen i Aarhus



Den Innovative Naturfriskole

Fremtid <i>Uge 2-5</i>	Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter <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 sikring af sig selv i og ved vand, bjærgning og livredning.	Matrix med afkrydsning	Idrætshøjskolens svømmehal Ekstra svømmebriller Evt. sportstrøjer/tøj til livredderprøve Polobold og mål (er i svømmehal) Vipper (er i svømmehal) Musikanlæg (til synkronsvømning)
Sundhed <i>Uge 6 og 7-12</i>	Idrætskultur og relationer	Vi arbejder med forløbet "Fit In?" og udarbejder desuden et kort (3 min) opvarmningsprogram for de øvrige af skolens elever. De laver som en del af	Fremvise opvarmningsprogram er for hinanden.	Inspiration Fit In - Et undervisningsforløb om



Den Innovative Naturfriskole

	<p>Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Ordkendskab</i> <p>Krop, træning og trivsel</p> <p>Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Fysisk træning</i>• <i>Krop og identitet</i>	<p>forløbet et komplet personligt træningsprogram, som de afprøver og vurderer. I tillæg til forløbet læser eleverne en tekst om ”Den funktionelle krop” og afprøver Stenalderfitness.</p> <p>I forbindelse med uge 6 arbejder eleverne desuden med bl.a. pubertet, kropsidealer, selvpfattelse og identitet, som efterfølgende arbejdes videre med i ”Fit In?”-forløbet.</p>	<p>kropsidealer og fitness (dfho.dk)</p> <p>Den funktionelle krop (s. 5):</p> <p>dsi-logo-uv-materiale-til-spejlven final alene-idraet.pdf (skoleidraet.dk)</p> <p>Spørgsmål til teksten</p> <p>Stenalderfitness:</p> <p>Fysisk træning - Stenalderfitness emu danmarks læringsportal</p>
--	---	---	---



Den Innovative Naturfriskole

<p>Klima Uge 14-20</p>	<p>Alsiddig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Boldbasis og boldspil</i> <p>Idrætskultur og relationer</p> <p>Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Normer og værdier</i> 	<p>Eleverne afprøver og arbejder alsidigt med forskellige boldspil.</p> <p>I forløbet arbejdes desuden med fairplay og vi øver at sige ”tak for kampen” efter en spillet kamp uanset om vi vinder eller taber.</p> <p>Foruden spil med bold arbejdes med udvikling af boldspilsteknik: Øve teknik og arbejde med taktik og samspil.</p>	<p>Observationer af elevernes fairplay i boldspil.</p> <p>Observationer af elevernes tekniske færdigheder.</p>	<p>Leje af idrætshal</p> <p>Den legende krop: dsi-logo-uv-materiale-til-spejlven final alene-idraet.pdf (skoleidraet.dk)</p> <p>Boldbasis og boldspil - Dansk Skoleidræt (skoleidraet.dk)</p> <p>Forskellige bolde og bat</p>
<p>Kærlighed Uge 21-24</p>	<p>Alsiddig idrætsudøvelse</p>	<p>Eleverne arbejder med løb, spring og kast på forskelligt niveau fra enkle former til atletikdiscipliner.</p>	<p>Observation af elevernes deltagelse i undervisningen.</p>	<p>Stadion ved Idrætshøjskolen</p>



Den Innovative Naturfriskole

	<p>Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Løb, spring og kast</i> <p>Idrætskultur og relationer</p> <p>Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Idrætten i samfundet</i>	<p>Eleverne arbejder desuden med at udvikle lege og konkurrencer inden for disciplinerne til selvorganiseret idræt på skolens grund for alle grupper.</p> <p>Som en del af forløbet besøger skolen stadion ved Idrætshøjskolen.</p>	<p>Elevernes lege/konkurrencer inden for disciplinerne.</p>	<p>Inspiration</p> <p>Løb, spring og kast - Dansk Skoleidræt (skoleidraet.dk)</p> <p>Den begrænsede krop: dsi-logo-uv-materiale-til-spejlvn_final_alene-idraet.pdf (skoleidraet.dk)</p> <p>Atletik Undervisningsmateriale til løb, spring og kast (skoleol.dk)</p>
<p>Outro uger <i>Uge 25-26</i></p>	<p>Se forrige forløb</p>			