



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 <i>Uge</i>	Kompetenceområde Kompetencemål <ul style="list-style-type: none"> <i>Færdigheds- og vidensområder</i> 	Beskrivelse og aktiviteter	Evaluering	Materialer og faglokaler
Introuge <i>Uge 33</i>	Se projekt "Under overfladen"			
Under overfladen <i>Uge 34-37</i>	Alsiddig idrætsudøvelse Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsiddig idrætspraksis <ul style="list-style-type: none"> <i>Natur- og udeliv</i> Idrætskultur og relationer	Tur til sø og strand med fokus på vandsikkerhed Yoga i naturen Virustagfat Samarbejds- og teambuildingsøvelser Eleverne samarbejder om at planlægge aktiviteter i friluftsliv, de skal stå for til lejrskole.	Observationer af elevernes planlægning og gennemførelse af aktiviteter til lejrskolen.	Materialer til bål-tænding og madlavning udendørs. Materialer til elevernes aktiviteter Telte mm. til lejrstur



Den Innovative Naturfriskole

	<p>Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Samarbejde og ansvar</i>	<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 anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Dans og udtryk</i>	<p>Vi starter med grundøvelser til forskellige elementer i dans (Krop, Rum, Form, Dynamik) gennem materialet “Laban i udskolingen”.</p> <p>Vi lytter og omformer musikindtryk til nye musikudtryk. Vi beskriver forestillinger og følelser musikken vækker i os. Vi bevæger os til musikens lyde og tempo.</p>	<p>Observationer af elevernes deltagelse i undervisningen og samtaler.</p>	<p>Lokale: Gymnastiksal</p> <p>Dans og udtryk - Laban i udskolingen emu danmarks læringsportal</p> <p>https://emu.dk/grundskole/musik/musikudoeve/lse/haelen-og-taaen-en-faellesdans</p>



Den Innovative Naturfriskole

	<p>Krop, træning og trivsel</p> <p>Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Krop og trivsel</i> • <i>Sundhed og trivsel</i> 	<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>		
<p>Harmoni <i>Uge 43-46</i></p>	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i</p>	<p>Eleverne arbejder med spænding, afspænding, balance, ubalance, vægtforskydning, koordination, smidighed, og kropskontrol gennem forskellige aktiviteter.</p> <p>I forløbet inddrages bl.a.:</p>	<p>Observationer af elevernes evne til at fastholde koncentration og kropsspænding.</p>	<p>Måtter</p> <p>Motorik er logik AD (skoleidraet.dk)</p> <p>gymnastik-ml.pdf (skoleidraet.dk)</p>



Den Innovative Naturfriskole

	<p>udvikling af en alsidig idrætspraksis</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kropsbasis</i> <p>Krop, træning og trivsel</p> <p>Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Krop og trivsel</i> 	<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>Energi <i>Uge 47-50</i></p>	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p>	<p>Vi arbejder med elevernes tekniske færdigheder gennem forskellige øvelser</p>	<p>Observationer af elevernes tekniske færdigheder.</p>	<p>Diverse gymnastikredskaber</p>



Den Innovative Naturfriskole

	<p>Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Redskabsaktiviteter</i> <p>Idrætskultur og relationer</p> <p>Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Sprog og skriftsprog</i>	<p>fra materialet med fokus på sikker modtagning i spring og i behændighedsøvelser, herunder håndstand og forlæns rulle.</p> <p>I forløbet arbejder vi også med parkour udendørs med fokus på kontrol og sikkerhed.</p> <p>Eleverne skal skriftligt analysere komplekse gymnastiske bevægelser.</p>	<p>Elevernes skriftlige analyser.</p>	<p>Udearealer</p> <p>redskabsgymnastik.pdf (skoleidraet.dk)</p> <p>Samarbejde og ansvar i arbejdet med redskabsaktiviteter og redskabsgymnastik emu danmarks læringsportal</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Den Innovative Naturfriskole

Andre uger <i>Uge 51 og 1</i>	Se forrige forløb	Vi tager en tur i motorikhallen, hvor eleverne øver spring på trampoliner.	Observation af elevernes tekniske færdigheder.	Motorikhallen i Aarhus
Fremtid <i>Uge 2-5</i>	Alsided idrætsudøvelse Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis <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)



Den Innovative Naturfriskole

<p>Sundhed <i>Uge 6 og 7-12</i></p>	<p>Idrætskultur og relationer</p> <p>Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Sprog og skriftsprog</i> <p>Krop, træning og trivsel</p> <p>Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Fysisk træning</i>• <i>Krop og identitet</i>	<p>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 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, selvopfattelse og identitet, som efterfølgende arbejdes videre med i ”Fit In?”-forløbet.</p>	<p>Fremvise opvarmningsprogrammet for hinanden</p>	<p>Inspiration</p> <p>Fit In - Et undervisningsforløb om 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>
------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Den Innovative Naturfriskole

				Stenalderfitness: Fysisk træning - Stenalderfitness emu danmarks læringsportal
Klima <i>Uge 14-20</i>	Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis <ul style="list-style-type: none">• <i>Boldbasis og boldspil</i> Idrætskultur og relationer	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: Øve teknik og arbejde med taktik og samspil.	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-ibraet.pdf (skoleidraet.dk) Boldbasis og boldspil - Dansk Skoleidraet (skoleidraet.dk) Forskellige bolde og bat



Den Innovative Naturfriskole

	<p>Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Normer og værdier</i> 			
<p>Kærlighed <i>Uge 21-24</i></p>	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Løb, spring og kast</i> <p>Idrætskultur og relationer</p>	<p>Eleverne arbejder med løb, spring og kast på forskelligt niveau fra enkle former til atletikdiscipliner.</p> <p>Eleverne arbejder med bevægelsesanalyse vha. af stop-motion-film. Disse fremlægges for hinanden med respons.</p> <p>Eleverne diskuterer konkurrencebegrebet ift. konkurrence mod sig selv og mod</p>	<p>Observation af elevernes deltagelse i undervisningen</p> <p>Elevernes udvikling af disciplinerne</p> <p>Stop-motion-film Bevægelsesanalyse</p>	<p>Stadion ved Idrætshøjskolen</p> <p>Inspiration</p> <p>Løb, spring og kast - Dansk Skoleidræt (skoleidraet.dk)</p> <p>Den begrænsede krop: dsi-logo-uv-materiale-til-</p>



Den Innovative Naturfriskole

	<p>Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Idrætten i samfundet</i>	<p>andre. De arbejder med at udvikle disciplinerne med fokus på variation ift. konkurrenceelementet og samarbejde.</p> <p>Som en del af forløbet besøger skolen stadion ved Idrætshøjskolen.</p>		<p>spejlven_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>			