



Den Innovative Naturfriskole

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

[Bestyrelsen@din-friskole.dk](mailto:Bestyrelsen@din-friskole.dk)  
[www.din-friskole.dk](http://www.din-friskole.dk)  
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

Projekt Uge	Kompetenceområde Kompetencemål <ul style="list-style-type: none"> <li>Færdigheds- og vidensområder</li> </ul>	Beskrivelse og aktiviteter	Evaluering	Materialer og faglokaler
<b>Introuge</b> Uge 33	Se projekt "Under overfladen"			
<b>Under overfladen</b> Uge 34-37	<b>Alsidig idrætsudøvelse</b> Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis <ul style="list-style-type: none"> <li>Natur- og udeliv</li> </ul> <b>Idrætskultur og relationer</b>	Tur til sø og strand med fokus på vandsikkerhed Yoga i naturen Virustagfat Samarbejds- og teambuildingsøvelser Lejrtur på skolen i telte Tænde bål	Observationer af om eleverne tager ansvar og viser hensyn i de forskellige aktiviteter.	Materialer til båltænding og madlavning udendørs. Telte mm. til lejrtur

**DIN-Friskole**

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

[Bestyrelsen@din-friskole.dk](mailto:Bestyrelsen@din-friskole.dk)  
[www.din-friskole.dk](http://www.din-friskole.dk)  
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

	<p>Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Samarbejde og ansvar</i></li></ul>	<p>Orienteringsløb</p>		
<p><b>Innovation</b> <i>Uge 38-41</i></p>	<p><b>Alsidig idrætsudøvelse</b></p> <p>Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Dans og udtryk</i></li></ul> <p><b>Krop, træning og trivsel</b></p> <p>Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for</p>	<p>Vi starter med grundøvelser til forskellige elementer i dans (Krop, Rum, Form, Dynamik) gennem variationer af øvelser fra materialet “Laban i udkolingen” og “Laban med 1.-2. klasse”.</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>Observationer af elevernes deltagelse i undervisningen og samtaler.</p>	<p>Lokale: Gymnastiksal</p> <p>Variationer af øvelser: <a href="#">Dans og udtryk - Laban med 1.-2. klasse   emu danmarks læringsportal</a> <a href="#">Dans og udtryk - Laban i udkolingen   emu danmarks læringsportal</a></p> <p><a href="https://emu.dk/grundskole/musik/musikudoeve">https://emu.dk/grundskole/musik/musikudoeve</a></p>



Den Innovative Naturfriskole

	<p>kroppens grundform, sundhed og trivsel</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Krop og trivsel</i></li><li>• <i>Sundhed og trivsel</i></li></ul>	<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>		<p><a href="#">Ise/haelen-og-taaen-en-faellesdans</a></p>
<p><b>Harmoni</b> <i>Uge 43-46</i></p>	<p><b>Alsidig idrætsudøvelse</b></p> <p>Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kropsbasis</i></li></ul> <p><b>Krop, træning og trivsel</b></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> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ståtrold med balanceøvelser</li><li>- Yoga</li></ul>	<p>Observationer af elevernes evne til at spænde/afspænde i forskellige situationer, samt deres balance.</p>	<p>Måtter</p> <p><a href="#">Motorik er logik AD (skoleidraet.dk)</a></p> <p><a href="#">gymnastik-ml.pdf (skoleidraet.dk)</a></p>



Den Innovative Naturfriskole

	<p>Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Krop og trivsel</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Styrketræning med fokus på forebyggelse</li> <li>- Akrobatik</li> </ul> <p>Eleverne skal samtale om menneskers forskellighed og i den forbindelse deres forskellige forudsætninger for at deltage i forskellige idrætsaktiviteter.</p>		
<p><b>Energi</b> <i>Uge 47-50</i></p>	<p><b>Alsidig idrætsudøvelse</b></p> <p>Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Redskabsaktiviteter</i></li> </ul> <p><b>Idrætskultur og relationer</b></p>	<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>Observationer af elevernes teknik i øvelserne.</p>	<p>Diverse gymnastikredskaber</p> <p><a href="#">redskabsgymnastik.pdf (skoleidraet.dk)</a></p> <p><a href="#">gymnastik-ml.pdf (skoleidraet.dk)</a></p> <p><a href="#">springgymnastik.pdf (skoleidraet.dk)</a></p>



Den Innovative Naturfriskole

	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ordkendskab</i></li></ul>			
<b>Andre uger</b> <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
<b>Fremtid</b> <i>Uge 2-5</i>	<b>Alsidig idrætsudøvelse</b>  Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Vandaktiviteter</i></li></ul>	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).	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](mailto:Bestyrelsen@din-friskole.dk)  
[www.din-friskole.dk](http://www.din-friskole.dk)  
+45 9390 1517



Den Innovative Naturfriskole

		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.		Vipper (er i svømmehal)  Musikanlæg (til synkronsvømning)
<b>Sundhed</b> <i>Uge 6 og 7-12</i>	<b>Idrætskultur og relationer</b>  Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ordkendskab</i></li></ul> <b>Krop, træning og trivsel</b>  Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for	Eleverne afprøver forskellige opvarmnings- og grundtræningsaktiviteter. I forbindelse med aktiviteterne skal eleverne samtale om den fysiske aktivitets betydning.	Observation af elevernes samtale om betydningen af fysisk aktivitet.	Materialer til at lave Beep-test Kegler, målebånd og stopure. Depeche til stafet Diverse materialer til lege, hvor løb og samarbejde er centralt.



Den Innovative Naturfriskole

	kroppens grundform, sundhed og trivsel <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Fysisk træning</i></li></ul>			
<b>Klima</b> <i>Uge 14-20</i>	<b>Alsidig idrætsudøvelse</b> Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Boldbasis og boldspil</i></li></ul> <b>Idrætskultur og relationer</b> Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	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: Modtage og aflevere i bevægelse, samt slagteknik.	Observationer af elevernes fairplay i boldspil.  Observationer af elevernes tekniske færdigheder.	Leje af idrætshal  Den legende krop: <a href="#">dsi-logo-uv-materiale-til-spejlvn final alene-idraet.pdf</a> ( <a href="#">skoleidraet.dk</a> )  <a href="#">Boldbasis og boldspil - Dansk Skoleidræt</a> ( <a href="#">skoleidraet.dk</a> )  Forskellige bolde og bat





Den Innovative Naturfriskole

	• <i>Normer og værdier</i>			
<b>Kærlighed</b> <i>Uge 21-24</i>	<b>Alsidig idrætsudøvelse</b> Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Løb, spring og kast</i></li></ul> <b>Idrætskultur og relationer</b> Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Idrætten i samfundet</i></li></ul>	Eleverne arbejder med løb, spring og kast på forskelligt niveau fra enkle former til atletikdiscipliner.  Eleverne arbejder desuden med at udvikle egne lege inden for disciplinerne.  Som en del af forløbet besøger skolen stadion ved Idrætshøjskolen.	Observation af elevernes deltagelse i undervisningen.  Elevernes lege inden for disciplinerne.	Stadion ved Idrætshøjskolen  <b>Inspiration</b> <a href="http://skoleidraet.dk">Løb, spring og kast - Dansk Skoleidræt (skoleidraet.dk)</a>  Den begrænsede krop: <a href="http://skoleidraet.dk">dsi-logo-uv-materiale-til-spejlvn_final_alene-idraet.pdf (skoleidraet.dk)</a>  <a href="#">Atletik   Undervisningsmateriale</a>



Den Innovative Naturfriskole

				<a href="#">til løb, spring og kast</a> (skoleol.dk)
<b>Outro uger</b> <i>Uge 25-26</i>	Se forrige forløb			