Vejrumbro Fri

Undervisningsplan i idræt

2., 3., 4., 5., 6. og 7. klasse – samlæst hold · Skoleåret 2026/27

Om planen

Undervisningsplanen beskriver skolens mål for idræt, og hvordan undervisningen fører eleverne frem mod dem. Den bygger på fagets årsplan og beskriver for hvert forløb fokus, arbejdsproces, differentiering og evaluering.

Holdet består af elever fra 2. til 7. klasse. Hele holdet deltager i de samme aktiviteter, og kravene differentieres efter klassetrin og den enkelte elev. Planen er en ramme, ikke en drejebog: Lærerne kan tilpasse aktiviteter og forløb efter vejret, årstiden, faciliteterne og elevernes udvikling, så længe målene, den procesorienterede tilgang og differentieringen fastholdes.

Vejret: Mange forløb foregår udendørs. Derfor kan rækkefølgen af forløbene ændres undervejs, fx ved at et udeforløb byttes med et indeforløb. Over hele skoleåret gennemføres alle forløb.

Omfang: ____ lektioner om ugen · **Lærere:** 2 lærere og 1 støttelærer til elever med specialpædagogisk støtte (SPS) · **Organisering:** blandede grupper og hold på tværs af klassetrin · **Steder:** hal, udearealer, nærområde og natur

Udarbejdet af: Kathrine Brun og Kathrine Gaba · **Senest revideret:** _____

Indhold

1. Lovgrundlag og skolens valg af mål....3
2. Skolens mål for idræt....4
Fagets formål....4
Slutmål efter 7. klassetrin....4
Progression i processen....4
3. Sådan arbejder vi....5
En typisk lektion....5
Hold og roller....5
Vejr, årstid og faciliteter....5
Sikkerhed, omklædning og hensyn....6
4. Differentiering....7
Samme aktivitet – tre niveauer....7
Støtte og udfordring inden for klassetrinnet....7
To lærere i hallen....7
Elever med specialpædagogisk støtte....7
5. Frihed og folkestyre, demokratisk dannelse og ligestilling....8
Alsidig personlig udvikling....8
6. Evaluering og information til elever og forældre....9
Løbende evaluering....9
Faste statuspunkter....9
Information til forældre....9
Evaluering af undervisningen....9
7. Årsoversigt....10
8. Forløbsbeskrivelser....11
Skoleårets start · Fællesskab og samarbejde – vi bliver et hold....11
Efterår · Løb, spring og kast – atletik....11
Efterår · Boldbasis – boldspil....12
Efterår · Gymnastik og kropskontrol....12
Efterår, op til jul · Bevægelse og rytme – dans og udtryk....13
Forår, efter jul · Styrke og motorik – krop og træning....13
Forår · Ketsjer og præcision....14
Forår · Natur og udeliv – find vej....14
Forår · Alternative boldspil – regler og taktik....15
Skoleårets afslutning · Idræt på tværs – Mini-OL og årets afslutning....15
Bilag A. Observationsskema....16
Bilag B. Tilpasningskort – sådan bliver et spil alles spil....17

1. Lovgrundlag og skolens valg af mål

Vejrumbro Fri er en fri grundskole med undervisning til og med 7. klassetrin, og undervisningen skal leve op til lov om friskoler og private grundskoler m.v. (friskoleloven). Tabellen viser, hvordan planen dækker kravene.

Krav	Hvordan planen opfylder kravet
§ 1, stk. 2 – stå mål med folkeskolen	I folkeskolen har idræt kompetencemål efter 2., 5., 7. og 9. klassetrin, og kompetencemålene er bindende. Skolens slutmål efter 7. klassetrin står mål med kompetencemålene efter 7. klassetrin inden for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer samt Krop, træning og trivsel (afsnit 2).
§ 1, stk. 2 – frihed og folkestyre, demokratisk dannelse, ligestilling	Afsnit 5 beskriver, hvordan faget bidrager, og hvor det sker i forløbene.
§ 1 a, stk. 1 – slutmål	Planen indeholder skolens slutmål for idræt efter 7. klassetrin, som er skolens sidste klassetrin (afsnit 2).
§ 1 a, stk. 2 – undervisningsplan og alsidig personlig udvikling	Planen angiver udviklingen hen mod slutmålene, beskriver, hvad 2.–3., 4.–5. og 6.–7. klasse arbejder med i hvert forløb (afsnit 2, 4, 7 og 8), og hvordan faget bidrager til elevernes alsidige personlige udvikling (afsnit 5).
§ 1 a, stk. 3 – delmål	Kravet om delmål gælder dansk, matematik, engelsk, geografi, biologi og fysik/kemi – ikke idræt. Skolen har derfor ikke fastsat delmål. Progressionen beskrives i stedet gennem processen (afsnit 2 og 4).
§ 1 b – løbende evaluering og information	Hvert forløb har en evalueringsform, og der er faste statuspunkter, som bruges til at tilpasse undervisningen og til skole-hjem-samtaler. Planen evalueres ved skoleårets afslutning (afsnit 6 og bilag A).
§ 1 c – offentliggørelse	Slutmål og undervisningsplan offentliggøres på skolens hjemmeside, og beskrivelsen dér skal svare til planen.

Skolens valg: egne mål, der står mål med Fælles Mål

Vejrumbro Fri fastsætter egne mål. For idræt er der fastsat tre slutmål efter 7. klassetrin (afsnit 2). Målene bygger på fagets tre kompetenceområder og står mål med det, der almindeligvis kræves i folkeskolen.

Fælles Måls kompetencemål er bindende for folkeskolen, mens færdigheds- og vidensmålene har været vejledende siden 1. januar 2025. Nye fagplaner afløser Fælles Mål fra skoleåret 2027/28, og planen revideres, når de foreligger.

Færre mål – mere fokus på processen

Fagets årsplan indeholder mål for hvert forløb og hvert klassetrin. I undervisningsplanen er de samlet i tre slutmål efter 7. klassetrin. Der er ingen mål for de enkelte forløb og ingen delmål. Hvert forløb har i stedet ét fokus, og det er den faste arbejdsproces i idrætstimen (afsnit 3) og forventningerne i processen på tre niveauer (afsnit 4), der fører eleverne frem mod målene.

I idræt er det elevens deltagelse, indsats, samarbejde og udvikling i forhold til sig selv, der tæller – ikke hvem der er hurtigst eller stærkest.

2. Skolens mål for idræt

Fagets formål

Eleverne skal i idræt opleve glæden ved at bevæge sig alene og sammen med andre og udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Gennem alsidige aktiviteter – inde, ude og i naturen – skal de få lyst til et aktivt liv, også efter skoletiden. Eleverne skal lære at samarbejde, vise hensyn og tage ansvar for, at alle kan være med, og de skal få forståelse for sammenhængen mellem krop, træning, sundhed og trivsel.

Slutmål efter 7. klassetrin

Slutmålene efter 7. klassetrin er skolens mål for faget. Folkeskolen har kompetencemål i idræt efter netop 7. klassetrin, så slutmålene kan sammenlignes direkte. Idræt er ikke blandt de fag, hvor friskoleloven kræver delmål, og skolen har derfor ingen delmål. Her er det processen, der er i fokus.

Kompetenceområde	Folkeskolen efter 7. klassetrin (bindende)	Slutmål efter 7. klassetrin
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i boldspil, atletik, gymnastik, dans, ketsjerspil og udeliv og være med til at udvikle og lede aktiviteter for andre.
Idrætskultur og relationer	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	Eleven kan samarbejde, vise fair play og tilpasse regler, så alle kan deltage, og kan forklare, hvorfor regler og normer betyder noget for fællesskabet.
Krop, træning og trivsel	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.	Eleven kan planlægge og gennemføre opvarmning og alsidig træning og forklare sammenhængen mellem krop, træning og trivsel.

Natur og udeliv indgår under Alsidig idrætsudøvelse, som i folkeskolen.

Progression i processen

Progressionen på holdet beskrives gennem den måde, eleverne arbejder på i idrætstimen – ikke gennem flere mål. Alle elever deltager i den samme aktivitet hver gang (afsnit 3), men de tager mere ansvar, jo ældre de bliver:

2.–3. klasse bygger det grundlæggende op: at lege, prøve mange bevægelser, følge enkle regler og lege med alle. Eleverne øver sig i at sætte ord på, hvordan kroppen føles.

4.–5. klasse kombinerer bevægelser og arbejder med grundteknik. Eleverne er med til at lave fælles regler, tager ansvar for samarbejdet og begynder at måle og følge deres egen udvikling.

6.–7. klasse arbejder frem mod slutmålene: Eleverne bruger teknik bevidst og taktisk, forklarer og tilpasser regler, planlægger opvarmning og leder dele af aktiviteten for andre.

3. Sådan arbejder vi

Idræt er procesorienteret: Eleverne lærer, hvordan man bevæger sig, samarbejder og træner – ikke kun hvad man laver. Alle lektioner følger den samme rytme. Det giver genkendelighed, gør det muligt at undervise seks klassetrin på én gang, og eleverne bliver mere selvstændige i løbet af året.

Fælles opstart. Holdet samles. Lærerne præsenterer dagens aktivitet og forløbets indgangsspørgsmål og viser dagens teknik.

Opvarmning. Holdet varmer op sammen. I løbet af året overtager eleverne mere af opvarmningen, og 6.–7. klasse leder den.

Øvelse. Alle arbejder med samme aktivitet, men har forskellige opgaver og forventninger (afsnit 4). Lærerne vejleder og observerer.

Spil og vis. Eleverne bruger det, de har øvet, i et spil, en stafet, en serie eller en opvisning.

Afslutning og refleksion. Holdet samles og svarer på et kort spørgsmål, der knytter dagens aktivitet til forløbets fokus. Materialerne ryddes op.

En typisk lektion

Andel	Fase	Hvad sker der?
ca. 10 %	Fælles opstart	Dagens aktivitet, indgangsspørgsmål og demonstration af teknik.
ca. 20 %	Opvarmning	Fælles opvarmning – efterhånden ledet af eleverne.
ca. 35 %	Øvelse	Samme aktivitet – forskellige krav. Lærerne vejleder og observerer en eller to elever målrettet.
ca. 25 %	Spil og vis	Spil, stafet, serie eller opvisning i blandede hold.
ca. 10 %	Afslutning og refleksion	Kort fællessamtale og oprydning.

Fordelingen er vejledende og tilpasses lektionens længde. Ved dobbeltlektioner bliver øvelse og spil længere.

Hold og roller

Holdet deles i blandede grupper på tværs af klassetrin. Grupperne skifter fra forløb til forløb, så eleverne lærer at samarbejde med alle. Rollerne roterer, så alle prøver alle roller i løbet af året. At organisere og lede er en del af 6.–7. klasses faglige mål – ikke en hjælperopgave.

Rolle	Ansvar
Spiller / deltager	Deltager aktivt og følger holdets regler.
Holdkaptajn	Samler holdet, laver aftaler om taktik og sørger for, at alle er med.
Dommer	Dømmer efter de aftalte regler og forklarer sine kendelser.
Tidtager / måler	Tager tid, måler og noterer resultater.
Materialeansvarlig	Sætter op, holder styr på materialerne og rydder op.

Vejr, årstid og faciliteter

Mange forløb foregår udendørs, fx atletik, natur og udeliv og dele af boldspillene. Årsplanen placerer forløbene, så de passer til årstiden, men vejret kan gøre det nødvendigt at ændre rækkefølgen. Hvis det regner kraftigt, er glat eller koldt, bytter lærerne et udeforløb med et indeforløb og tager udeforløbet senere. Det samme gælder, hvis hallen ikke er ledig.

Ændringer noteres i undervisningskalenderen. Over hele skoleåret gennemføres alle forløb, så eleverne arbejder med alle tre kompetenceområder. Ved skoleårets afslutning tjekker lærerne, at alle forløb er gennemført.

Sikkerhed, omklædning og hensyn

Ved skoleårets start registreres elevernes hensyn, fx helbred, allergier og religiøse eller kulturelle hensyn, og hvilke elever der får specialpædagogisk støtte. Sikkerhedsregler gennemgås i hvert forløb, og lærerne står ved risikostationer i gymnastik. Ved aktiviteter ude aftales grænser, faste grupper og mødesteder. Omklædning og badning tilrettelægges, så alle føler sig trygge. Sundhed behandles bredt og uden fokus på krop og vægt.

4. Differentiering

Holdet laver altid den samme aktivitet. Differentieringen ligger i rammerne, reglerne og forventningerne i processen – ikke i, at eleverne laver noget forskelligt. Det fastholder fællesskabet, og de yngre elever lærer af at se og høre de ældre. Differentieringen sker på to måder, der virker sammen: efter klassetrin og efter niveau inden for klassetrinnet.

Samme aktivitet – tre niveauer

Tabellen beskriver, hvad lærerne kan forvente af eleverne i processen. Niveauerne er ikke mål, men en hjælp til at give hver elev en passende opgave og udfordring.

	2.–3. klasse	4.–5. klasse	6.–7. klasse
Regler	Følger få og enkle regler.	Er med til at lave og ændre fælles regler.	Forklarer, tilpasser og begrunder regler.
Teknik	Prøver grundbevægelser efter demonstration.	Kombinerer bevægelser og øver grundteknik.	Arbejder bevidst med teknik og retter selv.
Spil og taktik	Spiller med få regler og god plads.	Bevæger sig og placerer sig i spillet.	Bruger taktiske aftaler og læser spillet.
Ansvar og rolle	Er makker og deltager.	Er holdkaptajn, dommer eller tidtager.	Organiserer og leder dele af aktiviteten.
Refleksion	Fortæller, hvad de gjorde, og hvordan det føltes.	Begrunder med fagbegreber.	Forklarer sammenhænge og egen udvikling.

Støtte og udfordring inden for klassetrinnet

Elever, der har brug for støtte, får enklere varianter, mere plads, lettere eller blødere redskaber, en fast makker og en ekstra demonstration. Elever, der har brug for udfordring, får en ekstra opgave, fx en sværere variant, en taktisk opgave eller ansvar for at tilpasse aktiviteten. De ældste skal ikke altid være hjælpelærere – de skal også selv udfordres. Grupperne er ikke faste niveaugrupper: Lærerne tilpasser ud fra seneste observation.

To lærere i hallen

De to lærere støtter forskellige grupper inde i den fælles aktivitet: hver sin bane, hver sin station eller hver sin risikostation – i stedet for at dele klassen fast efter alder. Den ene lærer leder den fælles opstart, mens den anden observerer en eller to elever målrettet.

Elever med specialpædagogisk støtte

Elever med specialpædagogisk støtte (SPS) får støtte af støttelæreren inde i den fælles undervisning. Eleverne arbejder mod de samme slutmål som resten af holdet, tilpasset deres forudsætninger. Ofte lykkes det bedst, når SPS-eleverne spiller det samme spil sammen, fx et bestemt boldspil på en lille bane ved siden af holdet:

- Spillet er det samme som holdets, så eleverne arbejder med samme indhold og kan slås sammen med holdet igen.
- Bane, regler og tempo tilpasses (bilag B), og støttelæreren deltager eller guider.
- Den lille bane kan være en del af løsningen i et forløb, men eleverne skal jævnligt være med i hele holdets aktiviteter, fx i opstart, opvarmning og afslutning.
- Støtten beskrives i elevens plan for specialpædagogisk bistand og evalueres løbende med forældrene.

5. Frihed og folkestyre, demokratisk dannelse og ligestilling

Idræt bidrager til at forberede eleverne til et liv i et samfund med frihed og folkestyre. I holdspil og lege øver eleverne sig i at følge fælles regler, træffe fælles beslutninger, håndtere uenighed og tabe og vinde med respekt.

Holdet formulerer sine egne regler i det første forløb (Fællesskab og samarbejde) og evaluerer dem undervejs. I alternative boldspil ændrer eleverne selv regler og begrunder dem, og i idræt på tværs planlægger og leder de aktiviteter for hinanden. I bevægelse og rytme møder eleverne danse fra andre kulturer.

Ligestilling indgår i den daglige undervisning: Hold sættes på tværs af køn og klassetrin, alle roller roterer, og alle aktiviteter er for alle.

Alsidig personlig udvikling

Idræt styrker elevernes selvtillid, ansvarlighed og samarbejdsevne. Eleverne lærer at give en indsats, at hjælpe og blive hjulpet, at lede og blive ledt og at prøve noget nyt, også når det er svært. Ved at følge deres egen udvikling oplever de, at øvelse gør en forskel.

6. Evaluering og information til elever og forældre

Løbende evaluering

Evalueringen er en fast del af hver lektion og bruges til at planlægge næste faglige skridt for den enkelte elev. Lærerne følger elevernes udvikling gennem observation af deltagelse, samarbejde og kropslige færdigheder, refleksionen ved lektionens afslutning og elevernes egne målinger. Det er elevens udvikling i forhold til sig selv, der vurderes – ikke præstationer sammenlignet med andre.

Faste statuspunkter

Hvornår	Status
Skoleårets start	Deltagelse, samarbejde og grundbevægelser observeres hos alle elever i det første forløb.
Midt i skoleåret	Status efter juleferien. Hver elev sætter ét mål for foråret sammen med læreren.
I løbet af foråret	Opfølgning på elevens forårsmål.
Skoleårets slutning	Afsluttende status, bl.a. ud fra stationsledelse og Mini-OL.

Resultaterne noteres i observationsskemaet (bilag A).

Information til forældre

Forældrene informeres om elevens udbytte ved skole-hjem-samtaler og løbende ved behov. For SPS-elever evaluerer lærerne og støttelæreren sammen med forældrene, om støtten virker. Observationsskemaet giver et fælles grundlag for samtalen.

Evaluering af undervisningen

Efter hvert forløb noterer lærerne kort, hvad der virkede, og hvad der skal justeres – også hvis forløbet blev flyttet på grund af vejret. Ved skoleårets afslutning tjekker lærerne, at alle forløb er gennemført, og evaluerer undervisningsplanen sammen med eleverne. Erfaringerne indgår i skolens samlede evaluering af undervisningen og i planen for næste skoleår.

7. Årsoversigt

Oversigten viser årets forløb, de kompetenceområder, de især arbejder med, og forløbets fokus. Alle tre kompetenceområder er dækket i løbet af året. Forløbene er placeret efter årstiden, så udeaktiviteter som udgangspunkt ligger i efteråret og foråret. Rækkefølgen kan ændres på grund af vejret, ferier, emneuger, lejrtur og faciliteter, men alle forløb gennemføres i løbet af skoleåret. Den konkrete placering i uger står i undervisningskalenderen.

Periode	Forløb	Kompetenceområde	Fokus
Skoleårets start	Fællesskab og samarbejde	Idrætskultur og relationer	Eleverne lærer hinanden at kende, laver fælles regler og øver samarbejde, så alle kan være med.
Efterår	Løb, spring og kast	Alsidig idrætsudøvelse	Eleverne øver løb, spring og kast og følger deres egen udvikling gennem enkle målinger.
Efterår	Boldbasis	Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer	Eleverne øver aflevering og modtagning, også i bevægelse, og bruger det i spil.
Efterår	Gymnastik og kropskontrol	Alsidig idrætsudøvelse	Eleverne arbejder med balance, kropsspænding, rul og spring med flere sværhedsgrader.
Efterår, op til jul	Bevægelse og rytme	Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer	Eleverne bevæger sig i takt, lærer fælles grundtrin og laver en lille koreografi.
Forår, efter jul	Styrke og motorik	Krop, træning og trivsel	Eleverne lærer at varme op, mærker pulsen og træner alsidigt ud fra egen indsats.
Forår	Ketsjer og præcision	Alsidig idrætsudøvelse	Eleverne øver kontrol og retning og går fra samspil med makker til små kampe.
Forår	Natur og udeliv	Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer	Eleverne bruger kort, samarbejder og finder vej sikkert i nærområdet.
Forår	Alternative boldspil	Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer	Eleverne afprøver nye spil, samarbejder taktisk og undersøger reglernes betydning.
Skoleårets afslutning	Idræt på tværs	Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer · Krop, træning og trivsel	Eleverne planlægger og leder aktiviteter for hinanden og ser tilbage på året.

8. Forløbsbeskrivelser

Hvert forløb beskrives med et fokus, et indgangsspørgsmål og fagbegreber, og med en beskrivelse af, hvordan forløbet skrider frem, hvad 2.–3., 4.–5. og 6.–7. klasse arbejder med, og hvordan der evalueres. Forløbene bygger på fagets årsplan. Aktiviteterne er forslag og kan udskiftes efter vejr, faciliteter og elevernes hensyn, så længe forløbets fokus fastholdes.

Skoleårets start · Fællesskab og samarbejde – vi bliver et hold

Idrætskultur og relationer · Aktiviteter: navnelege, samarbejdsøvelser, stjerneløb, tillidsøvelser, orienteringsløb og boldlege

Fokus: Eleverne lærer hinanden at kende på tværs af klassetrin, laver holdets fælles regler og øver sig i at samarbejde, så alle kan være med resten af året.

Indgangsspørgsmål: »Hvad skal der til, for at alle har lyst til at være med i idræt?«

Fagbegreber: samarbejde, fair play, fælles regler, tillid, makker, hold, roller, opvarmning

Sådan forløber det

Første uge handler om at lære hinanden at kende gennem navnelege og bevægelseslege. Holdet taler om, hvad en god idrætstime er, og formulerer sine fælles regler, som hænges op.

De næste uger arbejder holdet med samarbejdsopgaver, stjerneløb og tillidsøvelser i blandede grupper. Eleverne skiftes til at have roller som makker, holdkaptajn og tidtager. Forløbet slutter med boldlege, hvor grupperne selv justerer reglerne, så legen fungerer for alle.

Samme aktivitet – tre niveauer

- **2.–3. klasse:** Følger enkle regler, leger med alle og siger fra, når noget er uretfærdigt.
- **4.–5. klasse:** Er med til at formulere fælles regler og tager ansvar for strategien i samarbejdsopgaver.
- **6.–7. klasse:** Forklarer regler, organiserer en del af en leg og sørger for, at alle kommer med.

Evaluering

Status ved skoleårets start: Lærerne observerer deltagelse og samarbejde hos alle elever (bilag A). Fælles samtale: Hvilke af vores regler virker – og hvilke skal ændres?

Lærernes noter efter forløbet (også om forløbet blev flyttet): _____

Efterår · Løb, spring og kast – atletik

Alsidig idrætsudøvelse · Aktiviteter: sprint, stafet, længdespring, forenklet højdespring og kast

Fokus: Eleverne afprøver og øver grundformerne løb, spring og kast og følger deres egen udvikling gennem enkle målinger.

Indgangsspørgsmål: »Hvordan kan jeg løbe hurtigere, springe længere og kaste længere – uden at blive stærkere?«

Fagbegreber: sprint, start, stafetskifte, tilløb, afsæt, landing, kasteteknik, måling, personlig rekord

Sådan forløber det

Forløbet har én grundform ad gangen: først løb, så spring og til sidst kast. Lærerne demonstrerer ét teknisk fokuspunkt i den fælles opstart, og eleverne arbejder på stationer i blandede grupper.

Eleverne måler sig selv i starten og slutningen af forløbet og skriver resultatet på et målekort. Fokus er på egen udvikling – ikke på at slå de andre. Forløbet slutter med et lille atletikstævne, hvor alle stiller op i alle discipliner.

Samme aktivitet – tre niveauer

- **2.–3. klasse:** Arbejder med korte afstande og store kastemål og prøver alle discipliner.
- **4.–5. klasse:** Arbejder med tilløb, afsæt og kasteteknik og måler egne resultater.
- **6.–7. klasse:** Arbejder bevidst med tekniske fokuspunkter, måler og forklarer, hvad der gjorde forskellen.

Evaluering

Målekort med første og sidste måling. Fagsamtale: »Hvad ændrede du for at forbedre dit resultat?«

Lærernes noter efter forløbet (også om forløbet blev flyttet): _____

Efterår · Boldbasis – boldspil

Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer · Aktiviteter: kaste-gribe-lege, høvdingebold, håndboldlege, fodbold, ultimate og småspil 3 mod 3

Fokus: Eleverne øver at aflevere og modtage forskellige bolde – også i bevægelse – og bruger det i spil med andre.

Indgangsspørgsmål: »Hvordan får vi bolden frem til en medspiller – uden at miste den?«

Fagbegreber: aflevering, modtagning, drible, finte, frispille sig, dække op, angreb, forsvar, småspil

Sådan forløber det

Forløbet begynder med at kaste og gribe med forskellige bolde og høvdingebold. Derefter sparker og dribler eleverne i fodbold- og håndboldlege, og til sidst spiller holdet ultimate og småspil 3 mod 3 med små taktiske opgaver.

Banerne er små, så alle får mange boldberøringer. Lærerne styrer hver sin bane uden aldersopdeling og tilpasser bold, bane og regler (bilag B).

Samme aktivitet – tre niveauer

- **2.–3. klasse:** Afleverer og griber stående og spiller med få regler og god plads.
- **4.–5. klasse:** Afleverer og modtager i bevægelse og arbejder med placering på banen.
- **6.–7. klasse:** Frispiller sig, dækker op og bruger enkle taktiske aftaler i spillet.

Evaluering

Observation i småspil. Fagsamtale: »Hvornår lykkedes vores afleveringer bedst – og hvorfor?«

Lærernes noter efter forløbet (også om forløbet blev flyttet): _____

Efterår · Gymnastik og kropskontrol

Alsidig idrætsudøvelse · Aktiviteter: redskabsbaner, rulleøvelser, balancebaner, mini-spring og parkour-inspirerede øvelser

Fokus: Eleverne arbejder med balance, kropsspænding, rul og spring på en fælles redskabsbane med flere sværhedsgrader og sikker modtagning.

Indgangsspørgsmål: »Hvad gør min krop, når jeg holder balancen – og når jeg mister den?«

Fagbegreber: kropsspænding, balance, rulle, afsæt, landing, modtagning, redskab, parkour, sikkerhed

Sådan forløber det

Første del handler om balance, rul og kropsspænding på en redskabsbane, hvor hver station har tre sværhedsgrader. Derefter bygger holdet en mini-springbane og en parkour-bane.

Eleverne vælger selv sværhedsgrad og øver sammen med en makker. Lærerne står ved hver sin risikostation. Forløbet slutter med, at hver elev viser en lille serie på tre bevægelser.

Samme aktivitet – tre niveauer

- **2.–3. klasse:** Vælger enkle grundbevægelser: rul, balance og hop med landing.
- **4.–5. klasse:** Kombinerer bevægelser til en lille serie og arbejder med kropsspænding.
- **6.–7. klasse:** Vælger sværere variationer og arbejder med teknik, kontrol og sikker landing.

Evaluering

Eleven viser sin serie. Lærerne observerer kropskontrol og sikkerhed.

Lærernes noter efter forløbet (også om forløbet blev flyttet): _____

Efterår, op til jul · Bevægelse og rytme – dans og udtryk

Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer · Aktiviteter: rytmelege, dans, sjipperytmer, små koreografier og julelege

Fokus: Eleverne bevæger sig i takt til musik, lærer fælles grundtrin og skaber en lille koreografi sammen.

Indgangsspørgsmål: »Hvordan kan vi bevæge os sammen, så det ser ud som én bevægelse?«

Fagbegreber: rytme, takt, tempo, grundtrin, sekvens, formation, spejling, kanon, udtryk

Sådan forløber det

Holdet begynder med rytmelege og grundtrin og lærer derefter en dans og sjipperytmer. Så laver blandede grupper deres egen lille koreografi ud fra holdets grundtrin.

Til sidst viser grupperne koreografien for hinanden, og holdet slutter af med julelege. Alle bruger samme musik og grundtrin, så de usikre elever kan følge med.

Samme aktivitet – tre niveauer

- **2.–3. klasse:** Efterligner korte sekvenser og holder takten.
- **4.–5. klasse:** Kombinerer flere bevægelser og er med til at lave gruppens sekvens.
- **6.–7. klasse:** Arbejder med længere sekvenser, formationer og eget udtryk og leder gruppens øvning.

Evaluering

Opvisning for hinanden. Fagsamtale: »Hvad gjorde, at vi var i takt?«

Lærernes noter efter forløbet (også om forløbet blev flyttet): _____

Forår, efter jul · Styrke og motorik – krop og træning

Krop, træning og trivsel · Aktiviteter: pulslege, cirkeltræning, motorikbaner og fitnesslege

Fokus: Eleverne lærer at varme op, mærker pulsen og kroppens reaktioner og træner alsidigt med fokus på egen indsats.

Indgangsspørgsmål: »Hvad sker der i kroppen, når vi træner – og hvorfor varmer vi op?«

Fagbegreber: opvarmning, puls, kondition, styrke, udholdenhed, smidighed, koordination, belastning, restitution

Sådan forløber det

Forløbet begynder med opvarmning og pulslege, og eleverne lærer at måle deres puls. Derefter træner holdet på cirkeltræning og motorikbaner, hvor tid, tempo og gentagelser tilpasses den enkelte.

Blandede grupper planlægger hver sin opvarmning, som 6.–7. klasse leder. Til sidst gentager eleverne nogle af øvelserne fra starten af forløbet og ser på deres egen udvikling. Hver elev sætter ét mål for foråret sammen med læreren.

Samme aktivitet – tre niveauer

- **2.–3. klasse:** Deltager legende i korte intervaller og fortæller, hvordan kroppen reagerer.
- **4.–5. klasse:** Udfører øvelserne korrekt og forbinder pulsen med anstrengelsen.
- **6.–7. klasse:** Vælger og begrunder belastning, planlægger opvarmning og forklarer sammenhængen mellem krop, træning og trivsel.

Evaluering

Status midt i skoleåret (bilag A). Eget træningskort. Hver elev sætter ét mål for foråret.

Lærernes noter efter forløbet (også om forløbet blev flyttet): _____

Forår · Ketsjer og præcision

Alsidig idrætsudøvelse · Aktiviteter: bordtennis, badminton og tennislege

Fokus: Eleverne øver øje-hånd-koordination og slag med kontrol og retning og går fra samspil med en makker til små kampe.

Indgangsspørgsmål: »Hvornår er det smartere at spille bolden præcist end hårdt?«

Fagbegreber: greb, forhånd, baghånd, serv, placering, duel, samspil, kamp

Sådan forløber det

Forløbet begynder med boldkontrol og samspil med makker. Derefter lærer eleverne greb og grundslag i badminton og arbejder med serv og placering. Til sidst spiller holdet små turneringer med tilpassede regler.

Lærerne har hver sin station, og blandede grupper roterer. Målet i de første uger er samspil – at holde bolden i gang sammen – før eleverne spiller mod hinanden.

Samme aktivitet – tre niveauer

- **2.–3. klasse:** Bolden må hoppe, og eleven spiller tæt på makker.
- **4.–5. klasse:** Holder sammenhængende dueller og begynder at placere bolden.
- **6.–7. klasse:** Bruger serv, forskellige slag og enkel taktik i kamp.

Evaluering

Observation. Samspilsmål: »Hvor mange slag kan vi holde bolden i gang?« – første og sidste uge.

Lærernes noter efter forløbet (også om forløbet blev flyttet): _____

Forår · Natur og udeliv – find vej

Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer · Aktiviteter: kortlege, postløb, skovlege, naturfitness og orienteringsløb

Fokus: Eleverne bevæger sig i naturen og nærområdet, bruger kort og samarbejder om at finde vej sikkert.

Indgangsspørgsmål: »Hvordan finder vi vej, når vi ikke kan se målet?«

Fagbegreber: kort, signatur, nord, kompas, post, rute, pejlemærke, orientering, sikkerhed

Sådan forløber det

Forløbet starter med kortlege i skolegården og fortsætter med postløb i nærområdet. Derefter bruger holdet skov og natur til lege og naturfitness. Til sidst løber holdet orienteringsløb, og 6.–7. klasse laver poster til de yngre.

Grupperne er blandede, og der aftales faste grupper, mødesteder og tidspunkter, før holdet går ud. De ældste skal ikke altid være hjælpelærere – de får også selv sværere ruter.

Samme aktivitet – tre niveauer

- **2.–3. klasse:** Finder få poster tæt på skolen med tydelige pejlemærker.
- **4.–5. klasse:** Løber længere ruter og træffer flere valg selv.
- **6.–7. klasse:** Planlægger rute, orienterer selvstændigt og udformer poster.

Evaluering

Gennemført rute. Opfølgning på forårsmålet (bilag A).

Lærernes noter efter forløbet (også om forløbet blev flyttet): _____

Forår · Alternative boldspil – regler og taktik

Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer · Aktiviteter: floorball, ultimate, Capture the Flag og kanonbold-varianter

Fokus: Eleverne afprøver nye boldspil, samarbejder taktisk og undersøger, hvordan reglerne ændrer spillet.

Indgangsspørgsmål: »Hvordan ændrer spillet sig, når vi ændrer én regel?«

Fagbegreber: regel, regelændring, taktik, angreb, forsvar, fair play, dommer, holdstørrelse

Sådan forløber det

Holdet spiller ét spil ad gangen: floorball, ultimate, Capture the Flag og kanonbold-varianter. Lærerne styrer hver sin lille bane, så der bliver mere aktivitet uden aldersopdeling.

Til sidst ændrer grupperne én regel i et af spillene, afprøver den og fortæller, hvad den gjorde ved spillet. Det træner både fair play og forståelse af, hvorfor regler findes.

Samme aktivitet – tre niveauer

- **2.–3. klasse:** Spiller med få regler og god plads og kender spillets mål.
- **4.–5. klasse:** Arbejder med teknik og samspil og tager rollen som dommer.
- **6.–7. klasse:** Løser taktiske opgaver og afprøver og begrunder regelændringer.

Evaluering

Grupperne præsenterer deres regelændring og begrunder den.

Lærernes noter efter forløbet (også om forløbet blev flyttet): _____

Skoleårets afslutning · Idræt på tværs – Mini-OL og årets afslutning

Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer · Krop, træning og trivsel · Aktiviteter: elevstyrede stationer, Mini-OL, holdkonkurrencer og stafetdag

Fokus: Eleverne bruger årets aktiviteter og planlægger og leder selv aktiviteter for hinanden.

Indgangsspørgsmål: »Hvad skal der til, for at en aktivitet er sjov for både 2. og 7. klasse?«

Fagbegreber: årets fagbegreber, station, instruktion, organisering, tilpasning

Sådan forløber det

Blandede grupper planlægger hver sin station ud fra årets forløb og afprøver dem på hinanden. Derefter holder holdet Mini-OL med holdkonkurrencer, og skoleåret slutter med stafetdag og evaluering af året.

Stationerne skal have flere sværhedsgrader, så alle kan deltage. Lærerne fordeler sig mellem stationerne og bruger forløbet til den afsluttende status.

Samme aktivitet – tre niveauer

- **2.–3. klasse:** Følger en tydelig aktivitet og hjælper med at vise den.
- **4.–5. klasse:** Vælger variation og hjælper med at organisere stationen.
- **6.–7. klasse:** Planlægger, forklarer og leder en station og tilpasser den, så alle kan være med.

Evaluering

Status ved skoleårets slutning (bilag A). Stationsledelse vurderes ud fra kriterierne i bilag B.

Lærernes noter efter forløbet (også om forløbet blev flyttet): _____

Bilag A. Observationsskema

Udfyldes ved statuspunkterne: ved skoleårets start, midt i skoleåret, i løbet af foråret og ved skoleårets slutning. Brug fx S = støtte, K = kerne, U = udfordring, og skriv næste faglige skridt.

Elev	Kl.	Alsidig idrætsudøvelse	Idrætskultur og relationer	Krop, træning og trivsel	Næste skridt

Elevens mål for foråret (midt i skoleåret) og opfølgning (i løbet af foråret):

Elev	Mål for foråret	Opfølgning i foråret

Bilag B. Tilpasningskort – sådan bliver et spil alles spil

Kortet bruges, når holdet spiller samme spil på flere baner, og når SPS-elever spiller samme spil på en lille bane med støttelæreren. Skift én ting ad gangen, og se, hvad det gør ved spillet. Kortet bruges også som kriterier, når 6.–7. klasse leder en station i forløbet Idræt på tværs.

Hvad ændres	Gør det lettere	Gør det sværere
Bane	Større bane, færre spillere, mere plads.	Mindre bane, flere spillere, zoner.
Bold og redskab	Blød, stor eller langsom bold. Ballon i stedet for fjerbold.	Mindre eller hurtigere bold. Færre berøringer.
Regler	Få regler, bolden må hoppe, ingen tidsgrænse.	Taktiske regler, tidsgrænse, alle skal røre bolden før mål.
Hold og roller	Fast makker, roller med tydelige opgaver.	Holdkaptajn, dommer, egen taktik.
Tempo	Gå i stedet for løb, pauser undervejs.	Hurtigere skift, kortere tid.
SPS-elever	Samme spil på lille bane med støttelæreren. Faste rutiner og billedkort.	Slås sammen med holdet i en del af spillet.
Stationsledelse (6.–7. kl.)	Forklarer stationen med stationskort.	Tilpasser stationen undervejs, så alle kan være med, og begrunder ændringen.