



Kroppen og dens muligheder.

Sprint, langdistance, trampolinspring, diverse boldkast.
Lave idræt på måtte og med trampolin
Badminton, forhindringsbane på Damhusengen
Rundbold m.m.
Spænding/afspænding efter løb og ved gymnastik
Vi har ikke de fornødne redskaber i Grøndalscentret, men forhindringsbanen på Damhusengen kan bruges til dette
Håndbol, fodbold, basketball, badminton, rundbold
De nævnte boldspil foroven.
Gymnastik, forhindringsbane
Gymnastiske øvelser
Opvarmning og information om grunden til opvarmning – at øge smidighed og undgå sportsskader



Idræt efter 5.kl Ahi Internationale Skole 2013-2014

- beherske flere former for løb, spring og kast
- sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald
- udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner
- indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre
- anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder
- udarbejde og udføre serier og gymnastiske elementer i og på redskaber
- udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber'
- deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil
- anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning
- anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse
- kende opvarmningens formål og udførelse
- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition

Vi arbejder med alle elementer
Eleverne gøres opmærksomme på dette ved øvelser med måling af puls
Eleverne kender til kroppens anatomi
Eleverne er i stand til dette.
Eleverne kan desværre kun læse teorien om dette, men mangler den praktiske del, eftersom skolen ikke har svømmefaciliteter.
Eleverne bliver sat til at samarbejde i praksis via de forskellige idrætslige aktiviteter.
Eleverne bliver også her gjort ansvarlige for egen læring
Eleverne er blevet gjort opmærksomme på det.
Eleverne bliver konstant mindet om: "tab og vind med samme sind"!
Eleverne gøres opmærksomme på det.
Øves især via gymnastiske øvelser, men også via diverse boldspil og løb.
Dette kender eleverne også til.
Eleverne går meget op i dette, så det er de med på.



Idræt efter 5.kl Ahi Internationale Skole 2013-2014

- kende til måling af hvile- og arbejds puls
- kende til kroppens anatomi
- færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn
- kende til bjærgning og livredning
- kende metoder til at sikre sig selv i vand.

Idrættens værdier.

- udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- kende fysiske ændringer i forbindelse med pubertet
- forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner
- forstå betydningen af fairplay.



Idræt efter 5.kl Ahi Internationale Skole 2013-2014

Idrættens kultur

- kende til og afprøve gamle pige- og drengelege
- deltage i udvalgte idrætsaktiviteter fra andre kulturer
- bidrage med ideer til idrætsaktiviteter, både ude og inde
- kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse
- arbejde med idræt i tværfaglige sammenhænge.

Det har vi stadig til gode i år.

Vi prøver f.eks. baseball i stedet for rundbold.

Eleverne er meget ivrige efter at bidrage med ideer til aktiviteter både inde og ude

Vi tager tit til kunstgræsanlægget tæt ved skolen + Damhusengen med dens fodboldbaner og forhindringsbaner

Vi kan arbejde tværfagligt i idræt med N/T og dansk