**Sampling – undervisningsplan 24-25**

Idrætsundervisningen fremgår af skema som ”sampling”, som er forskellige idrætter, der skaber motivation, bevægelsesglæde og nye perspektiver på idræt for eleverne, og som kan supplere deres sport og atletiske udvikling.

Her ligger kompetenceområderne fra fælles mål i idræt:

* *Alsidig idrætsudøvelse – herunder boldbasis og boldspil, løb spring og kast,*
* *Idrætskultur og relationer – herunder samarbejde og ansvar, normer og værdier, idrætten i samfundet, ordkendskab*
* *Krop, træning og trivsel - herunder sundhed og trivsel, fysisk træning*

***Hvordan***

Sampling er for 3.-8.kl. og foregår onsdage kl.10.15-11.30. Det er et fag med bred idrætslig tilgang.

Der er 4 stationer, eleverne møder i forløb af 3 uger ad gangen. Eleverne er opdelt i mindre grupper (klassevis eller sammenlæst).

De fire stationer er:

* Mig og min bold
* Kroppen som legeplads
* Slagbold
* Boldspil

**Mig og min bold**

"Mig og Min Bold" er et undervisningsfag, der udvikler elevernes motoriske færdigheder og fortrolighed med boldspil gennem leg og bevægelse. Faget omfatter teknisk træning, spil, og lege med forskellige boldtyper, som fodbolde, håndbolde og tennisbolde, og fokuserer på boldkontrol, samarbejde og bevægelsesglæde. Teoretisk viden om bevægelsesteori, spilforståelse, fair play og sundhed integreres i undervisningen for at styrke elevernes forståelse og motivation. Evaluering sker gennem både formativ og summativ feedback. Faget sigter mod at skabe en dyb glæde og fortrolighed med boldspil.

**Kroppen som legeplads**

I faget ”Kroppen som legeplads” introduceres eleverne til en verden af bevægelse gennem en nysgerrig og eksperimenterende tilgang, hvor kroppen er det centrale værktøj. Eleverne vil blive udfordret og inspireret gennem aktiviteter som parkour, capoeira og movement, der alle fokuserer på at udvide deres kropslige forståelse. Målet med faget er at udvikle elevernes kropsbevidsthed og alsidighed, så de bliver mere komplette atleter.

**Slagbold**

”Slagbold” indebærer sportsgrene med ketcher eller bat – ”den forlængede arm”.

Stationen slagbold indeholder hovedsageligt sporten badminton. Derudover vil eleverne kunne komme til at møde andre sportsgrene som: padel, pickleball, bordtennis, skumtennis, floorball, rundbold i forskellige former mm.

I det første halve skoleår vil eleverne møde et længere forløb med badminton. Efter jul vil eleverne også komme til at møde nogle af de andre nævnte sportsgrene i kategorien slagbold.

Det overordnet formål med slagbold er at få trænet øje-hånd koordination, timing og koncentrationen. I badminton vil eleverne særligt blive trænet i at tænke hurtig, generel timing, taktisk placering ift. modstander, hurtigt ben arbejde, omstillingsparathed, øje-hånd koordination og eksplosivitet. Mange af disse sportslige færdigheder vil også blive trænet i de øvrige sportsgrene.

Derudover kan slagbold også bidrage til den personlige udvikling. Eleverne vil særligt lære om begrebet fairplay, da der sjældent vil være en dommer til stede i spil situationen. De vil lære at se indad, forholde sig til egne fejl og stå til ansvar for sig selv og andre.

**Boldspil**

Boldspilsundervisning handler om at lære og udvikle færdigheder inden for forskellige boldspil som fodbold, håndbold, basketball og volleyball. Undervisningen indebærer både tekniske og taktiske aspekter af spillet, samt samarbejde og kommunikation mellem spillerne.

Boldspil i skolen bør balancere i spændvidden mellem det simple og isolerede og det komplekse og kampnære, så eleverne tilegner sig mest mulig kvalitet.

Med udgangspunkt i overstående, fokuserer forløbet på skumhåndbold, håndbold og høvdingebold. Igennem undervisningen skal eleverne deltage i strategier samt være med til at skabe en nytænkende måde at videreudvikle spillet på.

Boldspilforløbet i sampling ligger stor vægt på 4 nedenstående fokusområder, hvor eleverne de kommende uger skal prøve at arbejde med

* ***Kommunikation***
* ***Samarbejde***
* ***Spilrummets indretning***
* ***Bevægelse og alsidighed***

**Planen for 24-25**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **0.-2.kl** | **3.-4.kl** | **5.kl + 7.kl** | **6.kl** | **8.kl** |
| 33 | PLAY | Kroppen som legeplads | Mig og min bold | Slagbold | Boldspil |
| 34 | PLAY | Kroppen som legeplads | Mig og min bold | Slagbold | Boldspil |
| 35 | PLAY | Kroppen som legeplads | Mig og min bold | Slagbold | Boldspil |
| 36 | PLAY | Boldspil | Kroppen som legeplads | Mig og min bold | Slagbold (8.kl skills 4.9) |
| 37 | PLAY | Boldspil | Kroppen som legeplads | Mig og min bold | Slagbold |
| 38 | PLAY | Boldspil | Kroppen som legeplads | Mig og min bold | Slagbold |
| 39 | Emneuge  |  |  |  |  |
| 40 | Pæd.dag / HS-GM-dag 2.10 |  |  |  |  |
| 41 | PLAY | Slagbold | Boldspil | Kroppen som legeplads | Mig og min bold |
| 42 | Efterårsferie |  |  |  |  |
| 43 | PLAY | Slagbold | Boldspil | Kroppen som legeplads | Mig og min bold |
| 44 | PLAY | Slagbold | Volley | Kroppen som legeplads | Mig og min bold |
| 45 | PLAY | Mig og min bold | Slagbold | Boldspil | Kroppen som legeplads |
| 46 | PLAY | Mig og min bold | Slagbold | Boldspil | Kroppen som legeplads |
| 47 | PLAY | Mig og min bold | Slagbold | Boldspil | Kroppen som legeplads |
| 48 | PLAY | Kroppen som legeplads | Mig og min bold | Slagbold | Boldspil |
| 49 | PLAY | Kroppen som legeplads | Mig og min bold | Slagbold | Volley |
| 50 | PLAY | Kroppen som legeplads | Mig og min bold | Slagbold | Boldspil |
| Uge 51 | PLAY | Boldspil | Kroppen som legeplads | Mig og min bold | Slagbold |
| Uge 52 | Juleferie |  |  |  |  |
| Uge 1 | Juleferie |  |  |  |  |

Efter jul fortsætter vi i samme rul af 3 uger frem mod uge 26.

*Der tages forbehold for ændringer.*