

Indledning

Undervisningen på Aalborg Friskole leder frem mod forventningerne i undervisningsministeriets Fælles Mål.

[Fælles Mål](#) beskriver, hvad der almindeligvis kræves i folkeskolen.

Fagene billedkunst samt håndværk og design læses samlet som "Håndens Fag" på Aalborg Friskole.

Håndens fag er integreret i emneundervisningen i 0.-2.klasse og figurerer på skemaet fra 3.- 6. klasse. Vi udbyder faget billedkunst som praksisfag i 7. og 8. klasse sammen med musik; hvorimod fagene håndværk & design samt madkundskab ikke udbydes.

I 9. klasse dukker fagene op i linjefagspuljen som fx "krea" eller "keramik" sammen med en håndfuld andre valgfag.

Kristendomskundskab er ikke et skemalagt fag, og skolen fører ikke til afgangsprøve i faget.

Skolens undervisningsplaner, kaldet rammeplaner, skitserer vejen i retning mod målene. Heri er således bl.a. at finde den frihed, vi som fri grundskole har: Gennem undervisningen at lede børnene frem til de mål, der er gjort gældende i folkeskolen, men via den pædagogik og rammesætning af undervisningen, som karakteriserer netop vores skole.

Skoleemner

Ud over fagenes egne emner, sætter vi for hele skolen en emneoverskrift for hvert semester. Det ene semester er typisk et lidt abstrakt emne, det næste typisk et mere konkret. Semesteremnet indtager skolen i de enkelte rammeplaner samt i diverse udstillinger, fremvisninger og fortællinger. Grupperne har på skift ansvar for at formidle deres arbejde med disse emner på morgensamlinger.

Det er primært børnene der er på talerstolen, og de får derved inspireret hinanden på tværs af klasserne; men også de voksne byder på skift ind med input om emnet.

Hen over semesteret vil der være forgreninger af skoleemnet, også nogle som vi ikke kender forlods.

Det er en del af konceptet - nemlig at inspirere hinanden og give plads til associationer undervejs.

Skolens Ledelse

Gruppe Blokdage RØD : Onsdage

Uge	Tema og Indhold
33	Klassedag: Velkommen tilbage efter ferien. Nyt om i år.
34 - 35	Arla Food Movers 2025 Temaet i år er TÆLLER TIDEN. Gennem opgaver, der tager udgangspunkt i elevernes egen hverdag, får eleverne mulighed for at overveje, hvordan de bruger deres tid, hvad der tæller mest for dem, og hvordan deres vaner og valg afspejles i større madkulturelle tendenser. For at motivere eleverne og gøre opgaverne betydningsfulde for den enkelte, tager Arla Food Movers udgangspunkt i elevernes egne liv – og i deres egen tid. Forløbet tager udgangspunkt i det obligatoriske emne Sundheds og seksualundervisning og familiekundskab, som er obligatorisk i den danske folkeskole i 0.-9. klasse. Under dette emne skal eleverne udvikle kompetencer til at fremme sundhed og trivsel – og forstå den betydning, som livsstil og levevilkår har for sundhed og trivsel.
36	Gruppe Emneuge
37 - 40	"Nøøj, D R for børn!" er efterårets fælles emne. Op til jul, vil vi på gruppeblokdagene arbejde med flere underemner. Det første forløb er DR 100 år: 1925-2025 100 år

	<i>Tidslinien MAR</i> <i>Legetøj og lege MR</i> <i>Da der var krig i Danmark MK</i> <i>Aalborg før og nu - MC:</i> Eleverne skal få indsigt i, hvordan livet i Aalborg har ændret sig over de sidste 100 år, med fokus på børneliv, hjem, skole og byliv.
41 - 46	DR 100 år: Fjernsyn for dig: <i>Radioteater - MC</i> <i>Figurerne fra DR'S børne tv - MR</i> <i>Børne Tv - MK</i> <i>Natur TV MAR</i>
42	Efterårsferie
45	Engineering Dag 2025: Formålet med Engineering Day-forløbet 'Hallo hallo' er, at eleverne gennem en stilladseret engineering designproces får erfaring med selv at udvikle løsninger på en autentisk udfordring med teknologisk og naturfagligt indhold. Forløbets omdrejningspunkt er den klassiske snor-telefon, der kan konstrueres ved hjælp af en snor og to kopper. Eleverne skal herefter undersøge materialer og forbedringsmuligheder, der gør snortelefonen så god som mulig.

	Dette Engineering Day-forløb, 'Hallo hallo', er primært målrettet natur/teknologi i indskolingen, og undervisningsmålene er derfor formuleret med henblik på, at eleverne udvikler færdigheder og viden inden for de naturfaglige kompetenceområder. Der er et særligt fokus på udvikling af elevernes undersøgelseskompetence samt på færdigheds- og vidensområdet 'Teknologi og ressourcer'. Der er formuleret følgende undervisningsmål for forløbet: • Eleverne kan undersøge forskellige typer af snor. • Eleverne kan få ideer til forbedringer af et eksisterende koncept. • Eleverne kan anvende viden fra egen undersøgelse i deres designproces. Målene kan med fordel italesættes både ved opstart og undervejs i forløbet over for eleverne, hvilket kan bidrage til, at eleverne på sigt oplever en sammenhæng mellem engineering designprocessen og anden undervisning i natur/teknologi. De øvrige naturfaglige kompetenceområder kommer også i spil i årets Engineering Day-forløb, fx modellering vha. skitser og konstruktioner, perspektivering gennem forståelse af hverdagsudfordringer og design af teknologiske løsninger, kommunikation via mundtlig formidling af proces og løsningsforslag samt ved inddragelse af naturfaglig viden
--	---

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

	og argumentation.
47	Skolen i gamle dage - Fælles sammen med 0. og 1. kl.
48	Klippedag
49	Kirkebesøg - jul
50 - 51	Jul i gamle dage - Fælles sammen med 0. og 1. kl.

Klasse blok dage fredag - Mette og Sara H

Uge	
33	
34	Fælles introdag i Rød
35	Børnemøde 12.15
36	Emneuge
37	Nordisk mytologi Samtid og fortid, forståelse for verden Vikingernes verdensopfattelse

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

38	Nordisk mytologi
39	Nordisk mytologi
40	Nordisk mytologi
41	Plandage
42	Efterårsferie
43	Nordisk mytologi
44	Nordisk mytologi
45	Forløb i håndens fag med Lene
46	Forløb i håndens fag med Lene
47	Forløb i håndens fag med Lene
48	Bedsteforældredag
49	Julegaver, kort, lege...
50	Julegaver, kort, lege...
51	Juleafslutning
52-1	Juleferie
2-3	Klassehygge med fællesskab som emne Forløb med "Ugens professor" sættes i gang, og det løber over 10 fredag.

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

4-5	Læringsfestival
6	Dørpynt og værksteder med fællesskab som emne
7	Emneuge
8	Vinterferie
9-10	Rød Musical
11-12	Opstart på Fantasy emnet
13	Plandage
14	Påskeferie
15-16	Fantasy
17	Overnatning
18	Fantasy
20	Kr. Himmelfart
21	Fantasy
23	Grundlovsdag
24	Fantasy
25	Lejr
26	Sidste skoledag

Dansk: Mette

August - december 2025

Periode	Tema	Indhold
34-36	Bamsen Bibi Forløbet handler om Bamsen Bibi, som bor hjemme ved Mikkell og Marie. Børnene vil lære om Bamsen Bibi, hvordan den ser ud og føles og hvad den godt kan lide at lave sammen med Mikkell og Marie. Forløbet består af et opgavehæfte og aktiviteter. Der skal arbejdes med bogstavernes lyde, og hvordan de lyder, når de sættes sammen. Forløbet har til formål at udvikle læse- og skrivefærdigheder. Sideløbende arbejde vi med læsning og stavning i Kom og Læs	Når børn lærer at skrive og læse nye ord, hjælper det med at udvikle et grundlæggende ordkendskab. Ved at arbejde med ord, som er tilknyttet et tema, kan børn bedre samtale om emnet, og opnå en bedre forståelse for emnet. Børnene får viden om det alfabetiske princip, skriveretning og sætningsopbygning.
37-38	Børnene introduceres til De 120 ord	Vi skal arbejde med de 120 mest brugte ord. At kende og genkende disse er en god forudsætning for at arbejde med læsning og skrivning.

39-41	Trolden Tom Forløbet handler om Trolden Tom, som bor alene ude i skoven i sin troldehule. Børnene vil lære om Trolden Tom, hvordan han bor, hvad han kan lide at lave, hvordan han ser ud, og hvilke ting der er omkring ham ude i skoven. Forløbet består af et opgavehæfte og aktiviteter. Sideløbende arbejde vi med læsning og stavning i Kom og Læs	I 1. klasse begynder vi for alvor at læse og skrive korte ord. Det er vigtigt, at man begynder at læse og skrive korte ord, da det danner grundlag for fremtidig læse- og skrivefærdigheder. Når børn lærer at skrive og læse nye ord, hjælper det med at udvikle et grundlæggende ordkendskab. Ved at arbejde med ord, som er tilknyttet et tema, kan børnene bedre samtale om emnet, og opnå en bedre forståelse for emnet. Børnene øver sig i at stave lette og almindelige ord. Børnene øver sig i at læse enkle tekster.. Børnene kan lege med sprog, billeder og fortælling.
42	Efterårsferie	
43-45	Genre arbejde: Eventyr Hvad kendetegner et eventyr	Vi læser Rødhætte og De tre Bukke Bruse. Vi skal arbejde med eventyrets karakteristik samt lave teater over de to kendte eventyr.

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

	Sideløbende arbejde vi med læsning og stavning i Kom og Læs	
46-48	Litteratur i børnehøjde Vi læser forskellige tekster og gode børnebøger Vi sammenligner bøger og forfattere, hvad kendetegner en god bog og en god forfatter? Vi lærer om fakta og fiktion. Vi inddrager børnestavning og laver selv tekster. Sideløbende arbejde vi med læsning og stavning	Børnene lærer nye bøger at kende Børnene eksperimenterer med at skrive små tekster. Børnene får viden om fortællestruktur i fakta og fiktion.
49-51	Vi genbesøger De 120 ord	

Engelsk: Mette

Periode	Tema	Indhold
---------	------	---------

34-38	The very hungry caterpillar <i>The Very Hungry Caterpillar</i> er skrevet af den amerikanske forfatter og illustrator Eric Carle i 1969. Bogen er en klassiker og en velkendt del af engelsksproget børnekultur. Den bruges ofte i engelsksprogede skoler som en del af undervisningen i de mindste klasser. Handlingen er enkel og sproget indeholder repetitioner, der inddrager eleverne, fx <i>But he was still hungry!</i> Bogen nævner alle ugedagene forskellige madvarer, og eleverne får indblik i en sommerfugls livscyklus.	Vi skal arbejde med denne simple tekst om den altid sultne larve. Børnene lærer små afsnit udenad, som de skal gengive i egen bog.
39-43 (uge 42 efterårsferie)	The grumpy monkey	Vi skal arbejde med chimpansen Jim, som er i ret dårligt humør. Ingen forstår hvorfor og alle forsøger at muntre ham op, men måske har man bare brug for at være lidt 'grumpy' engang imellem. I bogen lærer børnene om forskellige følelser og deres udtryk.
44-47	My family	Vi skal arbejde med familien, hvem er i familien, alder, udseende, job mv.
48-51	My pet/favorite animal	Vi skal arbejde med kæledyr eller yndlings dyr. Vi skal arbejde med at

		beskrive dyret, hvad hedder den, alder, farve, hvad spiser det.
--	--	---

Fag: Matematik Marianne

I matematik i 1. klasse arbejder vi med bogsystemet “Reflex” for 1. kl. i bøgerne 1A og 1B.

Bogsystemet er bygget op omkring tre didaktiske hjørneste: *Videnskonstruktion*, *Den nysgerrige samtale* og *Det anerkende læringsrum*.

I undervisningen har vi fokus på, at børnene deler deres viden med hinanden og at de arbejder videre med hinandens løsninger. Vi arbejder på at skabe et læringsrum, hvor børnene kan prøve sig frem og lære, både af fejlslagne forsøg og af andre, og det ser vi som en værdifuld måde at konstruere viden på. I det anerkendende læringsrum arbejder vi også på, at alle svar har værdi, og at alle elevers input bidrager til, at vi kommer nærmere matematikken. Vi vil i tillæg til bogsystemet arbejde med værksteder, hvor vi i mindre grupper dykker ned i et emne, og via spil/kreativ udfoldelse.

I januar måned begynder vi året med en læringsfestival, hvor vi arbejder med forskellige emner i matematikken i grupper på tværs af Rød gruppe.

Placeringen af indholdet i ugerne er med forbehold for ændringer.

Uger	Indhold	Kommentar
------	---------	-----------

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

33	Mødet med matematik	Tal, figurer, måle, spil
34-35	Tal om tal	Antal, rækkefølge, talnummer, måltal, lige og ulige, o (nul)
36	Emneuge	
37-39	I form med figurer	Figur, kant, polygon, cirkel, længde
39-40	Orden med plus	Mængde, tælle, Og +, I alt =, 5'er venner, 10'er venner
42	Efterårsferie	
43-44	Minus gør forskel	sammenligne, tælle op eller ned, minus, 10'er venner, tage væk
45-46	Data, der dur	Kategorier, data, tabel, diagram, optælle, aflæse
47-48	Vægt på vægt	Let, tung, vægt, gram, kilogram

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

49-50	Regn og høst	Addition +, subtraktion -, lig med =, talrækker, figurmønstre
51	Fantastiske firkanter	Hjørner, rektangel, kvadrat, andre firkanter, lige lange
52-1	Juleferie	
2-3	Afslutning af plus	Vi runder vores arbejde med addition af. Her dykker vi ned i de sidste opgaver, hvor vi samler op på mængder, 10'er venner og tællestrategier, så vi sikrer et stærkt fundament til videre regning, inden vi tager hul på nye emner.
4-5	Læringsfestival	Børnene vil gennem legende tilgange og praktiske øvelser stifte deres første spændende bekendtskab med tidlig algebra og mønstergenkendelse.
6	Algebra - fortsat	Vi tager "algebrakassen" fra CFU i Aalborg i brug, som giver os en række konkrete og håndgribelige materialer at arbejde videre med, så begreberne forankres i praksis.
7	Emneuge	
8	Vinterferie	

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

9-10	Musical	
11-12	Klokken og tiden går	Vi tager hul på arbejdet med tid, hvor eleverne skal lære det analoge ur at kende. Vi snakker om hele og halve timer samt døgnets rytme, så børnene får en bedre fornemmelse for, hvordan en dag er skruet sammen matematisk.
13	Repetition og værksteder	Inden påsken samler vi op på årets hidtidige emner. Vi arbejder med matematiske spil og værksteder, hvilket giver børnene ro til at befæste deres viden og træne deres færdigheder i vores anerkendende læringsrum.
14	Påskeferie	
15-17	Pengekassen (Købmand)	Vi åbner vores egen lille købmandsbutik og lærer om mønter, sedler og deres værdi. Her træner vi både køb, salg og byttepenge, hvilket er en god og praktisk måde at genbesøge både plus, minus og vores 10'er venner på.
18-19	Hvor er vi? (Rum og placering)	Vi arbejder med rumforståelse, spejling og forholdsord som højre/venstre og over/under. Børnene skal navigere i labyrinter og bygge figurer, hvilket trækker fine tråde tilbage til vores tidligere arbejde med geometri i efteråret.
20-22	På spil med matematikken	Gennem forskellige brætspil og matematiske værksteder sætter vi fokus på sandsynlighed, let brøkforståelse (halv/hel) og tallene op til 100. Vi øver "Den

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

		nysgerrige samtale", mens børnene inspireres af hinandens løsninger.
23-24	De store tal (Trecifrede tal)	Vi tager forskud på fremtiden og snuser til de trecifrede tal. Børnene lærer at forstå værdien af hundreder, tier og enere gennem konkrete materialer som centicubes og base-10 blokke, så de store tal gøres håndgribelige.
25	Rød lejr	
26	Årsafslutning	Vi runder skoleåret af med sjove matematiske lege og spil, der repeterer årets vigtigste begreber. Vi evaluerer på året i fællesskab og glæder os over alt det nye, vi har lært sammen.
27	Sommerferie begynder	

Fag: Idræt

Marianne

I idræt er vi ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien. Med forbehold for meget dårligt vejr. I perioden med idræt i hallen bedes alle børn have sko med der egner sig til indendørs idræt.

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

Periode	Tema og indhold
33-37	Glæde og samarbejde - Frikvarterslege - Stafet - fx Brættet vælter Vi arbejder med samarbejde om lege i idræt.
38-39	Styrk din krop - Hiv. træk skub - Puls - Balance Børnene oplever at være i kontakt med deres krop og mærker hvordan den kan løfte, skubbe, trække og hvordan det føles når pulsen stiger
40-41	Brug bolden (bold kendskab) Vi arbejder med øver som at kaste, gribe, aflevere, modtage en bold. Vi øver os i at spille bold med få regler Vi arbejder med grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik
42	Efterårsferie
43-46	Kidsvolley/Høvdingebold

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

	Kidsvolley indeholder en række øvelser, lege og konkurrencer, som træner de forskellige kast og modtagninger, de vil komme ud for i det rigtige spil. I Kidsvolley skal man både være hurtig på fødderne og god til at kaste og gribe.
47-49	Dans og bevægelse Kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer. Viden om kroppens grundlæggende bevægelses muligheder. Kan skabe enkle udtryk med bevægelse. Viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk
50-51	Nissehue idræt Fælles bevægelseslege med nissehue
52-1	Juleferie
2-4	Læsefestival
5-6	Gymnastikredskaber/ cirkusartister Redskabsbaner Vi arbejder med forskellige gymnastikredskaber i legende aktiviteter, fx ved at eleverne trygt deltager med grundlæggende gymnastiske bevægelser i kropslige og idrætslige aktiviteter og øvelser på både gulv, måtte og forskellige redskaber. Eleverne får viden om balance, kropsspænding og bevægelse på gulv, i og på redskaber, og de lærer redskabernes navne og anvendelse.

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

7	Emneuge 2
8	Vinterferie
9-10	Rød Musical
11-13	Badminton Vi leger os til kendskab med en ketcher og fjerbold, og arbejder med basisfærdigheder som at slå til fjerbolden, via bl.a. ballonminton og andre lege med ketcher.
14	Påskeferie
15-17	Yoga og Qi Gong Arbejde med spænding, afspænding og balance i et legende perspektiv, fx ved at eleverne gennem kropslige og idrætslige aktiviteter lærer at opnå kontrol over grundlæggende bevægelser og bliver bevidste om deres egne kroppers muligheder. Eleverne opnår viden om variationer i balance og spænding.
18-24	Atletik Enkle former for løb og kasteaktiviteter og -øvelser i et legende perspektiv, fx ved at eleverne udfører enkle former for bevægelse med fokus på fx fart, distance, kraft og længde. Eleverne opnår viden om bevægelsesprincipper og variationer inden for løb og kast.
25	Rød lejr

26	Sidste idræt inden sommerferien
27	Sommerferie

Fag: MUSIK (LJ)

Periode	Tema og indhold
Hele Året	Vi indleder alle timer med musik og yoga fælles med hele klassen, hvor vi synger årstidssange. Derefter deler vi klassen i 2 og et hold har yoga, mens det andet har musik. Vi har et hold 5-6 uger og så bytter vi. Fælles for hele perioden med musik er det, at vi deler undervisningen op i moduler, således at der hver gang vil være afveksling. Samtidig er det tanken, at denne skabelon for timerne vil gøre musikundervisningen mere overskuelig. Hvor meget de forskellige moduler ”fylder” i undervisningen vil variere fra gang til gang. 1. Modul: Fælles opvarmning/lytning/oplæg 2. Modul: Aktiviteter i forhold til det overordnede emne 3. Modul: Fælles leg/dans/sang
Uge 34 - 35	årstidssange: “Solen brænder rød og hed”, “Solsikke”, Sensommervise Sådan har man musik - vi genopfrisker hvordan man er sammen i musik. Vi synger og danser og finder rytmen sammen.
Uge 36	FÆLLES EMNEUGE - Skolens Fødselsdag

Uge 37	Årstidssange: "Bladene Falder", "Velkommen Efterår" "Go' dav min ven" - vi synger og danser sammen.
Uge 38 - 41 (vikar i uge 38 - Lotte er på lejre med Grøn)	Blå laver scenekunst, så vi har musik i på Skoletorv i ugerne 38 og 39 Årstidssange: "Bladene Falder", "Velkommen Efterår" m.fl. Som led i skolens halvårsemne "Nøj, DR for børn" lytter vi til og lære sange fra Skolernes Sangdag fra DR og arbejder bl.a. med sangen "Her Bor Jeg" LINK Vi begynder at arbejde en smule med Nodelære bl.a. ud fra bøgerne "Ind i Musikken" og vi har fokus på at lege tingene ind.
Uge 42	EFTERÅRSFERIE
Uge 43 - 46	Årstidssange: "Uhyggedans", "Skeletterne i Skabet", "Græskarmand", "Jeg er den farlige græskarmand" Vi synger og spiller sange om monstre, hekse og hvad der ellers hører til i denne "Halloween"-tid.
Uge 47-51	Årstidssange: Julesange - bl.a. dem vi også skal synge sammen med resten af skolen. Julemusik Vi skal synge/spille julesange og dykke ned i musikkens rolle for højtiden, synge årstidssange og lege. Vi evaluerer på det første halve år sammen i musik.
Uge 52 - 1	JULEFERIE

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

Uge 2 - 6	Vi forbereder os til arbejdet med Rød Musical. "Frie vilde fugle" + rytmearbejde
Uge 4 og 5	Rød Læringsfestival
Uge 7	FÆLLES EMNEUGE PÅ SKOLEN
Uge 8	VINTERFERIE
Uge 9 - 10	RØD MUSICAL
Uge 11- 13	Vikar for Lotte, da hun laver Scenekunst med Grøn Gruppe • Forskellige sang- og rytmelege. • Lytteøvelser.
Uge 14	Påskeferie
Uge 15 - 19	Årstidssange: Anemonesangen, Forårskanon, Nu bli'r det forår. Lytteøvelser - vi skal ud i naturen og lytte efter små forårsløde, som vi bruger til rim. Sammenspil med rap og forårssrim.
Uge 20 - 24	Intro til sammenspil - vi spiller sammen. Der skal være plads til at prøve forskellige instrumenter undervejs.

Uge 25	Rød Lejr
Uge 26	Opsamling og evaluering og en lille øver af "Ferie, ferie, ferie"
Uge 27 - 31	SOMMERFERIE

Fag: SKOLEYOGA

Det overordnede formål med at undervise vores skolebørn i Skoleyoga og mindfulness er først og fremmest at give dem en god fællesoplevelse med yoga i børnehøjde.

Vi bruger børneyogaen som sanseoplevelser og som små, effektive redskaber til at lære børnene at finde ro, indre styrke, behovsudsætte, selvregulere, en god kropsbevidsthed og ikke mindst glæde = en positiv følelse af "livsduelighed" = positiv trivsel.

Grundlæggende for arbejdet med Skoleyoga og Mindfulness i skolen er et øget fokus på at arbejde med selvværd, læringsglæde og en god, sund trivsel hos det enkelte barn og i et positivt skabende klassefællesskab.

1. Venus har 1 ugentlig skoleyoga-time, hvor vi holddeler dem. Den ene halvdel af klassen har musik med Lotte, imens den anden har skoleyoga med Anne.

Efter uge 42, efter jul, efter vinterferien samt efter påskeferien bytter vi hold. Fælles for alle timer er at vi allesammen starter timen omkring klaveret i musik og synger et par sange sammen, hvorefter vi, yogaholdet, går på skoletorvet og har yoga, Vi berører endvidere de teamer, som vi arbejder med på klassen, herunder også halvårsemnet.

Mål:

I skoleyoga vil børnene stifte bekendtskab med:

- fysiske yogaøvelser,
- sanseintegration i form af:
- massage
- bevægelseslege

Undervisningsplan for 1.klasse VENUS - Skoleår 2025/2026

- rim og remser
- åndedrætsøvelser
- fokus på kropsbevidsthed
- koncentrations-lege
- fin - og grovmotoriske øvelser og lege
- relations-lege og trivsel

Forskning viser bl.a at børnene opnår en større kropsbevidsthed, evnen til at koordinere kroppens bevægelser samt styrker balancen og derigennem opnår de, helt naturligt, en tro på sig selv og at de KAN.

Deres hukommelse og evnen til at koncentrere sig vil støtte deres indlæring, vente-på-tur og evnen til at kunne fordybe - og koncentrere sig. Og når man først lærer at tro og stole på sig selv, hvilket ikke er en selvfølge hos hverken børn eller voksne, så erfarer børn, at de kan meget mere end de går og tror.