|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Idræt 4.-5. Klasse**  **Årsplan 2019/2020** | | | |
| **Uge** | **Tema** | **Færdigheds- og vidensmål efter 5. klassetrin** | **Aktiviteter** |
| 33-40 | **“Alternative spil”** | Eleven kan forklare, hvad der er fairplay, og hvordan man opfører sig fair.  Eleven kan indgå i forskellige boldspil.  Eleven kan finde ligheder og forskelle mellem forskellige spil.  Eleven kan kende forskel på en god og dårlig taber.  Eleven kan analysere og udvikle boldspil. | * Dogdeball * Spikeball * Prellball, * Tchukball |
| 41 | ***Emneuge*** |  |  |
| 42 | ***Efterårsferie*** |  |  |
| 43 – 47 | **Crosstræning**   * WOD * træningspas, * gentagelser, * styrke, * udholdenhed​ ​og kondition​. | Eleverne kan måle sin pulsværdi og anvende sin viden i træning.  Eleven kan udføre forskellige crosstræningsøvelser.  Eleven kan udvikle sine egne træningsprogrammer med udgangspunkt i crosstræning. | Eleverne bliver først introduceret til basisøvelserne i crosstræning og skal efterfølgende arbejde med træningsprogrammer og deres pulsværdier. |
| 48-51 | **Fodbold** | Eleven kan samarbejde med sine holdkammerater i kampsituationer.  Eleven kan anvende grundteknikker i fodboldspil. | I dette forløb skal eleverne spille en fodbold. De skal træne deres boldkontrol via forskellige udfordringer. De skal ligeledes spille små fodboldspil, hvor de skal afprøve deres fodboldkompetencer i kamp. |
| 52-1 | ***Juleferie*** |  |  |
| 2-5 | **Basket**   * Tekst om basketball og fundamentals * Øvelser enkeltvis og i par * Basketkamp | Eleven kan arbejde med de tekniske færdigheder i basketball.  Eleven kan udvikle egne lege og spil i forbindelse med basketball.  Eleven kan løse udfordringer og opgaver i fællesskab med andre. | I dette forløb er fokus på *Boldbasis og boldspil* samt *samarbejde og ansvar.*  Eleverne skal træne deres boldkontrol, driblinger, afleveringer, fodarbejde og selvfølgelig at få bolden i kurven. |
| 6 | ***Emneuge*** |  |  |
| 7 | ***Vinterferie*** |  |  |
| 8-12 | **Den gode leg** | Eleven kan samarbejde og hjælpe andre i aktiviteter med kropskontakt.  Eleven kan lege på en fair måde.  Eleven kan fortælle om nye og gamle lege.  Eleven kan fortælle om kroppens funktioner som fx balance og tyngdepunkt. | I forløbet skal eleverne stifte bekendtskab med forskellige små lege, lege i det fri og gamle lege. Til sidst skal eleverne selv udvikle regler og lave "den gode leg". |
| 13-18  (påskeferie uge 15+16) | **Løb**   * Biptest, * Andersen-test. * Oxygen, kondital, aerob, anaerob og mælkesyre | Eleven kan finde sine egne pulsværdier og give forklaringer på resultatet.  Eleven kan anvende konditests og analysere resultaterne af dem.  Eleven kan anvende resultater af konditests til at tale om sundhed. | Vi arbejder med elevernes kondition.  I forløbet skal eleverne undersøge og teste deres kondition og puls. De skal teste deres kondital ved to forskellige tests og efterfølgende både sammenligne konditallet og metoden. De skal også undersøge, hvordan deres puls er ved forskelligt arbejde. |
| 15-16 | ***Påskeferie*** |  |  |
| 19-22 | **Sjipning** | Eleven kan sjippe og udføre enkle tricks.  Eleven kan finde sin egen maks- og hvilepuls.  Eleven kan træne med et sjippetov.  Eleven kan sammensætte tricks til en sjippeopvisning. | Eleverne skal arbejde med forskellige sjippetricks, såsom kryds og ”røvhop”. De skal lave små sjippeserier, og de skal både sjippe alene og sammen med andre. Til slut skal de lave deres egen synkrone rope skipping-serie med alle de tricks, de har lært. |
| 23-26 | **Atletik**   * OL | Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast.  Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter.  Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer. | Vi arbejder med atletiske discipliner: løb, spring og kast.  Som afslutning leger vi OL og konkurrerer mod hinanden. |

Udarbejdet af Andreas og Rebecca

Der tages forbehold for ændringer.