

Årsplan idræt

Periode	Emne og materialer	Mål: eleven.....	Aktiviteter:
Uge 33 – 35 6 lekt.	Boldbasis	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper. Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. Eleven har viden om spiludvikling. Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.	Opvarmning – prøv hvad der ligger i kassen – gør dig erfaringer med små/ store bolde, bat og ketsjere? (JK) Udvikle egne spil ud fra bestemte remedier (DH – 2 gange)
Uge 36 – 40 10 lekt.	Volleyball	Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold. Eleven har viden om regler i boldspil. Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.	Fra level 2 i kidsvolley til færdigt spil.
Uge 41- 42	Praktik og Efterårsferie		
Uge 43 – 46 8 lekt.	Krops-basis	<ul style="list-style-type: none"> • kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. • har viden om spænding og afspænding. • Kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelser • kan klatre, svinge, hænge og springe. • Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing. • 	Stationer med fokus på: <ul style="list-style-type: none"> • Balance • Forlæns rulle • Baglæns rulle • Kropsspænding • Hovedstand • Håndstand Opvarmning med fælleslege, svingserie, jorden er giftig mm.
Uge 47 – 50 8 lekt.	Yoga – balance	Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding. Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse. Eleven har viden om vægtforskydning. Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt.	Kropskontrol – balance smidighed

		<p>Eleven har viden om kropslige grænser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
Uge 52-1	Juleferie		
Uge 1-5 10 lekt.	Svømme aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan sikre sig selv i vand • Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand • Eleven kan udføre og har viden om bjergnings- og livredningsteknikker • Har viden om svømme og flydeteknikker • Har viden om regler for sikker adfærd i og på vand 	<p>Vi prioriterer Frederiksberg svømmehal. Evt. Vesterbro svømmehal.</p> <p>Hvem finder svømmehal??</p>
Uge 6-7	Emneuge og vinterferie		
Uge 8 – 12 10 lekt.	Elevernes medbestemmelse – og ansvar	<p>Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.</p> <p>Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter.</p> <p>Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.</p> <p>Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber</p>	??
Uge 13	Påskeferie		
Uge 14 – 18 10 lekt. (5 kl. 8 lekt.)	Fysisk træning	<p>Eleven kan udføre og har viden om opvarmningsøvelser</p> <p>Eleven kan måle og har viden om hvile- og arbejds puls.</p> <p>Eleven kan udføre basal grundtræning.</p> <p>Eleven har viden om grundtræningselementer.</p> <p>Eleven kan samtale og har viden om tabe- og vindereaktioner.</p> <p>Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv.</p> <p>Eleven har viden om</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Styrketræning – cirkeltræning • Løbe/ konditionstræning • Fælles samtale – hvad er mine skavanker?? • Individuelt tilpasset – hvor er mine problemer?? •

		sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel	
Uge 20 - 24 10 lekt.	Atletik (primært udendørs)	<p>Eleven kan udføre og har viden om sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast.</p> <p>Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter.</p> <p>Eleven har viden om løb-, spring- og kastediscipliner.</p> <p>Eleven har viden om, og kan handle i overensstemmelse med fairplay</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Højdespring • Kuglestød • Længdespring? •
Uge 27	Sommerferie		

