

Årsplan 4/5 klasse idræt

Periode + datoer	Emne	Mål	Aktiviteter / Plan for undervisning
Uge 33	Introduktion til nyt skole år	<p>Kan organisere og har viden nye og gamle idrætslege</p> <p>Har viden og kan udføre grundlæggende opvarmningsøvelser</p>	<p>Starter året op med kort introduktion til det nye år</p> <p>Samtale om opvarmningsaktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lege fra gammeldage
Uge 34-37 <i>Idrætsdag</i> <i>10/9</i>	Atletik	<p>Kan udføre og har viden om tekniske bevægelser indenfor løb, spring og kast</p> <p>Kan udføre og har viden om de forskellige atletikdiscipliner</p> <p>Kan udvikle egne lege, som har relevans til løb, kast og spring</p> <p>Kan metoder til at måle resultater med digitale værktøjer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinationer • Sprintteknik • Springteknik (højde/længde) • Kastteknikker (kuglestød/boldkast) • Trekamp
Uge 38-40	Kropsbasis	<p>Har viden og kan anvende balance og kropsspænding</p> <p>Kan skifte mellem balance og ubalance og har viden om vægtforskydning</p>	<p>Der arbejdes med de grundlæggende gymnastiske øvelser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balance • Forlæns rulle • Baglæns rulle • Kropsspænding

		<p>Kan klatre, hænge, lande, afsæt, svæv og spring og har viden om disse aktiviteter</p> <p>Kan udvise hensyn og tolerance i forbindelse med kropskontakt og viden om kropslige grænser</p> <p>Kan fagbegreber indenfor kropsbasis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hovedstand • Håndstand <p>Fokus på sikkerhed</p> <p>Forhindringsbane</p>
Uge 41-42	Birkedal + Efterårsferie		
Uge 43-46	Redskabsaktiviteter	<p>Har viden og kan anvende grundlæggende teknikker redskabsaktiviteter</p> <p>Har viden og kan anvende bevægelser indenfor redskabsaktiviteter</p> <p>Kan deltage og har viden om modtagninger og greb teknik</p> <p>Kan udvise og har viden om ansvar i idrætsaktiviteter (samarbejde)</p> <p>Kan vise samarbejdsevne inden for idrætsaktiviteter (samarbejde)</p> <p>Kende fagbegreber indenfor redskabsaktiviteter</p>	<p>Arbejde med elementer fra kropsbasis</p> <p>Dem som har styr på de grundlæggende øvelser går videre til lidt mere avanceret</p> <p>Alle skal prøve at udføre spring på springbrat samt være med til modtagninger</p> <p>Vi arbejder videre med spring (overslag mm.).</p>
Uge 47-50	Dans og Udtryk	<p>Har viden og kan udføre grundlæggende danse rytmer til</p>	<p>Danseforløbet bliver opdelt.</p> <p>1) Bliver hvor der arbejdes med grundlæggende</p>

		<p>musik, samt viden tempo, takt og puls</p> <p>Har viden og kan udføre elementer fra dansehjulet og LABAN</p>	<p>elementer indenfor dans. Med fokus på tempo, takt og puls mm. I denne periode skal der arbejdes med danse hjulet.</p> <p>2) Vi danser lancier</p>
Uge 51-52	Juleferie		
Uge 1-5	Boldbasis og Boldspil + Udvikling af eget boldspil	<p>Kan modtage og afleverer forskellige boldtyper i bevægelse, samt har viden om forskellige tekniske elementer</p> <p>Har viden om regler i boldspil, samt regelsætsformål og struktur</p> <p>Har viden om fairplay og tabe- og vinderreaktioner og kan gå i dialog om disse elementer</p> <p>Kan opstille individuelle og fællesregler i boldspil</p> <p>Kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler</p> <p>Har viden om spiludvikling</p>	<p>Opstart med kendskab til de forskellige boldtyper</p> <p>Hockeyforløb</p> <p>Fælles/individuel viderearbejde med hockey samt andre boldspil (formål: skabe en forståelse påvirkning for ændringer ifm. spilhjulet)</p>
Uge 6 <i>Emneuge: svømmehal 7-11/2</i>	Vandaktiviteter	<p>Kan sikre sig selv i vand og har viden om svømme- og flydeteknik</p> <p>Kan begå sig ansvarligt og har viden om regler for sikker adfærd i vand</p>	<p>Der skal køres et forløb i vand henover emneuge, hvor vi tager i svømmehallen hverdag</p>

		Kan udføre og har viden om bjærgnings- og livredderteknikker	
Uge 7	Vinterferie		
Uge 8-11	Fysisk træning	<p>Har viden og kan måle arbejds puls og hvilepuls</p> <p>Har viden og kan udføre basale grundtræningslementer</p> <p>Har viden om organiseringsformer samt kunne diskutere fordele og ulemper ved selvorganiseret og organiseret idræt</p> <p>Kan udpege fordele og ulemper ved fysiske aktiviteter, samt sammenhæng mellem aktivitet og trivsel i eget liv</p> <p>Har viden og kan føre dialog om fysiske aktiviteter for en sund livstil</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionstest (Andersens test) Udvikling • Styrketræning • Cirkeltræning + Intervaltræning <p>Eleverne skal have forståelse for hvad forskellen på selvorganiseret og organiseret idræt. Derfor køres der engang med træning ift. fitness (selvorganiseret) og en med holdtræning (organiseret) samt kunne overveje hvilken form, de personligt selv trives bedst i, og hvilken indflydelse det har på deres sundhed</p>
Uge 12-14	Valgfrit forløb	Flag football / Volleyball	Vi kører et ekstra boldforløb
Uge 15-16	Påskeferie		
Uge 17-21	Opsamling på årets forløb		Går igennem alle emnerne fra i år, og sikre os at alle er med de faglige mål til faget

Denne årsplan er lavet af Mads Emil Bernhard og Andreas Lindgreen. Der tages forbehold for ændringer

Juli 2021 - Jakobsolen, Frederiksberg