

## Årsplan 4/5 klasse idræt 2022-2023

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"> <li>• Lege fra gammeldage</li> </ul>
Uge 34-37  <i>Idrætsdag 9/9</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"> <li>• Koordinationer</li> <li>• Sprintteknik</li> <li>• Springteknik (højde/længde)</li> <li>• Kastteknikker (kuglestød/boldkast)</li> <li>• Trekamp</li> </ul>
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"> <li>• Balance</li> <li>• Forlæns rulle</li> <li>• Baglæns rulle</li> </ul>

		<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"> <li>• Kropsspænding</li> <li>• Hovedstand</li> <li>• Håndstand</li> </ul> <p>Fokus på sikkerhed</p> <p>Forhindringsbane</p> <p>Mesteropgave: Eleverne skal udvælge en udfordring, som de gerne vil mestre. De skal øve sig på det, og se om det kan mestre det i slutningen af forløbet.</p>
<b>Uge 41-42</b>	<b>Birkedal + Efterårsferie</b>		
<b>Uge 43-46</b>	<p><b>Redskabsaktiviteter + Parkour</b></p> <p><b>Plan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redskabsaktiviteter uge 43-44</li> <li>• Parkour uge 45-46</li> </ul>	<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> <p>Parkour arbejder med basale spring. Eleverne bliver præsenteret for forskellige parkour begreber.</p>

<b>Uge 47-50</b>	<b>Dans og Udtryk</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlæggende dans uge 47</li> <li>• Lav egen dans uge 48</li> <li>• Lancier uge 49 + 50</li> </ul>	<p>Har viden og kan udføre grundlæggende danse rytmer til musik, samt viden tempo, takt og puls</p> <p>Har viden og kan udføre elementer fra dansehjulet og LABAN</p>	
<b>Uge 51-52</b>	<b>Juleferie</b>		
<b>Uge 1-3</b>	<b>Badminton</b>	<p>Har viden om fairplay og tabe- og vinderreaktioner og kan gå i dialog om disse elementer</p> <p>Kan håndtere en ketcher</p>	<p>Gennem forløbet kommer vi til at arbejde med nogle badmintonfærdigheder.</p> <p>Formålet med undervisning er at eleverne kan få et spil op og kører, uden for mange afbrydelse.</p>
<b>Uge 4-9</b>	<b>Fysisk træning</b>	<p>Har viden og kan måle arbejds- og hvilepuls</p> <p>Har viden og kan udføre basale grundtræningselementer</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionstest (Andersens test) Udvikling</li> <li>• Styrketræning</li> <li>• Cirkeltræning + Intervaltræning</li> </ul> <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>

		Har viden og kan føre dialog om fysiske aktiviteter for en sund livstil	
<b>Uge 6-7</b>	<b>Emneuge + Vinterferie</b>		
<b>Uge 10-16</b>	<b>Boldbasis og Boldspil + Udvikling af eget boldspil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uge 13 - 5 klasse på lejrskole</li> </ul>	<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>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>De første gange er der fokus på boldbasis, med grundlæggende kaste., gribeteknikker.</p> <p>Efterfølgende vil vi køre videre med Volleyball.</p>
<b>Uge 13-14</b>	<b>Påskeferie</b>		
<b>Uge 17-23</b>	Idrætten i samfundet	<p>Kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt.</p> <p>Har viden om planlægning af selvorganiseret idræt.</p> <p>Kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.</p>	<p>Eleverne får mulighed for at lave en undervisningsgang med den sportsgren de selv bruger deres fritid på.</p>
<b>Uge 24-25</b>	Opsamling på året		

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

August 2022 - Jakobskolens, Frederiksberg