

Årsplan 4/5 klasse idræt 2024-2025

Periode + datoer	Emne	Mål	Aktiviteter / Plan for undervisning
Uge 34-37 Skolens idrætsdag 22/8 Idrætsdag 13/9	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>	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinering • Sprintteknik • Springteknik (højde/længde) • Kastteknikker (kuglestød/boldkast)
Uge 38-40	Boldspil - basketball	<p>Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere en basketball</p> <p>Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold</p> <p>Eleven har viden om regler i boldspil</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til regler • Basketball individuelt og kollektiv • Kaste og gribe teknikker • Taktisk forståelse
Uge 41-42	Birkedal + Efterårsferie		
Uge 43-47 Floorball stævne d. 21/11	Boldspil - Hockey - floorball konkurrence	<p>Eleven har viden om regler i boldspil</p> <p>Eleven har viden om spiludvikling</p> <p>Eleven har viden om samarbejds måder i spil</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til floorball - forberedelse frem mod stævnet vi skal deltage i d. 21/11 • Holde tekniske greb • Viden om afleveringer og bevægelse
Uge 48-50	Dans og Udtryk	Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt.	<ul style="list-style-type: none"> • Forståelse for takt og rytme

		<p>Har viden og kan udføre grundlæggende danse rytmer til musik, samt viden tempo, takt og puls</p> <p>Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsernes dynamik.</p> <p>Har viden og kan udføre elementer fra dansehjulet og LABAN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven skal mestre et trin, som skal bruges til koreografien • Vi danser en koreografi som klasse
Uge 51-1	Juleferie		
Uge 2-4	Redskabsaktiviteter	<p>Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.</p> <p>Eleven kan deltage i enkle modtagninger.</p> <p>Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb.</p> <p>Eleven har viden om centrale fagord og begreber</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vi arbejder med redskabsaktiviteter, hvor vi har fokus på tillid og tryghed. Eleverne modtager i forløbet viden om: • Spring • Balance • Kolbøtte • Baglæns kolbøtte • Kip • Modtagninger • Forhindringsbaner
Uge 5 og 8 Høvdingebold turnering 20.02	Høvdingebold	<p>Eleven har viden om enkle regler i spil med bold</p> <p>Eleven kan spille bold med få regler</p> <p>Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vi skal til høvdingebold turnering d. 20.02, hvor vi skal arbejde os mod en god oplevelse til selve dagen. • Øvning af kaste og gribe teknikker

			<ul style="list-style-type: none"> • Taktisk forståelse
Uge 6-7	Emneuge + Vinterferie		
Uge 9-12	Fysisk træning	<p>Eleven har viden om hvile- og arbeidspuls.</p> <p>Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbeidspuls.</p> <p>Eleven kan udføre basal grundtræning</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sammenhæng og forståelse mellem puls og fysisk aktivitet • Fysisk træning
Uge 13 - 15	Samarbejde og ansvar	<p>Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.</p> <p>Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kollektive øvelser med kropskontakt • Akrobatiske samarbejdsøvelser
Uge 16 - 17	Påskeferie		
Uge 18-19	Atletik	<p>Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter</p> <p>Eleven kan støtte og opmuntre hinanden i diverse aktiviteter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forberedelse til Skole OL • Repetition fra tidligere atletik forløb • Forsøge at forbedrer resultater fra tidligere på året
Spring race 24/04			
Skole OL 07/05			
Uge 20 - 22	Kropsbasis	<p>Eleven har viden om vægtforskydning.</p> <p>Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.</p> <p>Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vi tager elementer fra redskabsaktiviteter og arbejder videre. • Balance • Hop og koordinering • Kropsspænding • Hovedstand

		Eleven kan anvende balance og kropsspænding.	
Uge 23, 24 og 26	Opsamling på året		Vi samler op på forrige aktiviteter fra årets forløb. Vi laver nogle hyggelige aktiviteter for at afslutte året godt af.

Denne årsplan er lavet af Jonathan Rønne og Mads Emil Fredensborg Bernhard. Der tages forbehold for ændringer

August 2024 - Jakobskolens, Frederiksberg