

Årsplan Idræt 3.-4.-5. klasse 20/21

Vi vil i idræt arbejde med forskellige former for boldspil – gymnastik med og uden redskaber. Ydermere vil vi have fokus på kroppen ifbm. opvarmning/udstrækning, samt afspændingsøvelser.

Formål

Alsidig idrætsudøvelse: Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.

Idrætskultur og relationer: Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.

Krop, træning og trivsel: Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.

Metode:

Der arbejdes med forskellige idræts og sports aktiviteter, både praktisk og teoretisk. Der arbejdes med baggrundsviden under opstart. Aktiviteter tilrettelægges efter niveau i gruppen.

Der arbejdes løbende med boldspil og aktiviteter, som er tilpasset stævner, der kan deltages i.

Måned	Forløb	Antal lektioner	Kompetencemål og færdigheds- og vidensområder	Læringsmål
August-oktober	Asfalt eller natur	8	Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 2) • Samarbejde og ansvar (fase 3) • Normer og værdier (fase 1) • Idrætten i samfundet (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan samarbejde og sparre med andre på en god og konstruktiv måde. • Jeg kan samarbejde og sparre med andre på en god og konstruktiv måde. • Jeg kan analysere, udvikle nye og ændre idrætsaktiviteter. • Jeg kan sammenligne idræt i byen med idræt i naturen.
	Kabaddi	8	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Kropsbasis (fase 1) • Kropsbasis (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan anvende kroppens muligheder i en duel. • Jeg kan udvise hensyn til og tage ansvar for andre. • Jeg kan samarbejde og hjælpe andre. • Jeg kan udvise fairplay over for andre.

Årsplan Idræt 3.-4.-5. klasse 20/21

			<ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 2) • Samarbejde og ansvar (fase 3) • Normer og værdier (fase 3) 	
	Crosstræning	7	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Fysisk træning (fase 2) • Fysisk træning (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan måle min pulsværdi og anvende min viden i træning. • Jeg kan udføre forskellige crosstræningsøvelser. • Jeg kan udvikle mine egne træningsprogrammer med udgangspunkt i crosstræning.
November-december	Jumpstyle	8	Hockey/basket/volleyball. Andre boldspil	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan deltage i holdsport • Jeg kan samarbejde med andre • Jeg kan koordinere krog og bevægelse
	Fra rulle til forlæns salto	5	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 1) • Redskabsaktiviteter (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre forlæns salto eller rulle. • Jeg kan deltage i sikker modtagning.
Januar-marts	Det sunde liv	10	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Sundhed og trivsel (fase 1) • Fysisk træning (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan forklare, hvilken betydning motion har for sundhed. • Jeg kan måle maks- og hvilepuls.
	Baglæns rulle og forøvelser til baglæns salto	8	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 1) • Redskabsaktiviteter (fase 3) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan lave forøvelser til baglæns salto. • Jeg kan samarbejde om modtagning. • Jeg kan give god og brugbar feedback.

Årsplan Idræt 3.-4.-5. klasse 20/21

			<ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 3) 	
April-juni	Testsamfundet	6	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Sundhed og trivsel (fase 3) • Fysisk træning (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan anvende konditests og analysere resultaterne af dem. • Jeg kan anvende resultater af konditests til at tale om sundhed. • Jeg kan finde mine egne pulsværdier og give forklaringer på resultatet.
	Den gode leg	9	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Kropsbasis (fase 1) • Kropsbasis (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 3) • Normer og værdier (fase 2) • Normer og værdier (fase 3) • Idrætten i samfundet (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan fortælle om kroppens funktioner som fx balance og tyngdepunkt. • Jeg kan samarbejde og hjælpe andre i aktiviteter med kropskontakt. • Jeg kan lege på en fair måde. • Jeg kan fortælle om nye og gamle lege.
	Atletik I	8	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Løb, spring og kast (fase 1) • Løb, spring og kast (fase 2) • Løb, spring og kast (fase 3) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Normer og værdier (fase 1) • Normer og værdier (fase 2) • Normer og værdier (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan hjælpe andre med at blive bedre til atletik. • Jeg kan udvikle lege og konkurrencer, der kan bruges til atletiktræning. • Jeg kan deltage i konkurrencer på en god og fair måde.