



Årsplan idræt 4.-7. klasse.

Skoleåret 2020-2021

Lærer: Lotte Horne Terkelsen og Kamilla Horsholt

Årsplanen er udarbejdet således at den kommer rundt om alle fagets fagområder, så eleverne oplever alsidighed i idrættens mange facetter, arbejdsformer og kompetenceområder. Da aldersgruppen i disse idrætstimer spænder fra 4. -7.klasse, vil der selvfølgelig være forskellige kompetencemål. Eleverne deltager derfor alle i samme undervisningsforløb på hver deres niveau.

Kompetencemål i faget idræt efter 5. klasse:

- Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.
- Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.
- Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel

Kompetencemål i faget idræt efter 7. klasse:

- Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.
- Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.
- Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.

Måneder	Uge nr.	Forløb	Emner/ ideer	Læringsmål
August	33	Naturen som træningsredskab	Spark til bøtten Fysisk træning Terræn løb i skoven intervalløb	Eleverne skal kunne se muligheder i naturen og have lyst til at gøre brug af den.
	34			
	35			
	36			
September <i>Lejrskole i uge 38 – emneuge</i>	37	Boldtryghed og tilvænning	Øvelser med bold Driblinger Samspil	Eleverne har kendskab til forskellige slags bolde og kan benytte dem for sig selv og i samspil med klassekammerater.
	38			

<i>for os andre.</i>	39		Kaste og gribe	
Oktober	40	Dans og rytme	Følelser Rytmer	Eleverne har viden om takt og rytmer og kan sammensætte en dans heraf. Eleverne kan vise forskellige følelser med kropssprog og musik
	41			
	42			
	43	Volley	Vi træner til friskolernes volley turnering	Eleverne kender til reglerne indenfor volley og kan hjælpe hinanden i spillet. Derudover er det vigtigt at eleverne kan udvise tabe- og vinderreaktioner.
44				
November	45			
	46			
	47	Cross gym	De forskellige muskelgrupper. Kroppen bliver stærkere. Træning på tid	Eleverne kan presse sig selv Eleverne kan anvende kropsspænding og balance
48				
December	49			
	50			
	51			
	52			
Januar	1			
	2	Boldspil	Spil-hjulet Forskellige bolde Eleverne udvikler nye spil	Eleverne kan benytte regelsæt og udvise fairplay.
	3			
	4			
	5			
Februar	6			
	7			
	8			
	9	Opvarmning og udstræk	Yoga Mobilitet	Eleverne kan tilrettelægge opvarmning. Eleverne får kendskab

				til de principper som indgår i opvarmning.
	10			
Marts	11			
	12	Lav din egen WOD	Eleverne sammensætter selv en træning.	Eleverne kan samarbejde omkring idrætsaktiviteter.
	13		Kendskab til forskellige måder at sammensætte træning på.	
14				
April	15			
	16			
	17	Ultimate/frisbee golf	Teknik med frisbee Kaste – gribe	Eleverne har lyst til at lære nye aktiviteter og lærer/lave regler.
	18			
	Maj	19		
20		Udendørs boldspil	Rundbold M-bold Spil-hjulet	Eleven har viden, omkring spiludvikling og samarbejde herom.
21				
22				
Juni	23	Løb, spring og kast	Udendørs løb Vi kaster med forskellige ting Forskellige spring – eleverne finder på flere.	Eleverne kan beherske forskellige løb, spring og kast samt videreudvikle ideer.
	24			
	25			
	26			

Med forbehold for ændringer.

Lotte Horne Terkelsen og Kamilla Horsholt

