



## Årsplan idræt 4-6. klassetrin

Skoleåret: 2021-2022

Lærer: Henrik Østerby

Lærer: Charlotte Westergaard, efteråret 2021.

Ud fra denne årsplan skal eleverne lære at indgå i alsidige, idrætslige sammenhænge, hvor det er centralt at eleverne opnår kropslige færdigheder og viden om fysisk aktivitet samt oplever glæde ved og lyst til at udøve idræt i mange forskellige former. Årsplanen er tilrettelagt således at eleverne opnår følgende kompetencemål i henhold til fælles mål for faget idræt.

- 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.

Der kan forekomme ændringer i løbet af skoleåret.

Henrik Østerby

Tidspunkt	Emne	Læringsmål
August	Atletik	Eleverne opnår grundlæggende færdigheder i løb, spring, kast. Eleverne får forståelse for resultattælling og forbedring, som knytter sig til den enkelte disciplin.

September	Atletik	
Oktober	Dans og rytme	Målet med forløbet er, at eleverne skal lave deres egen dansekoreografi og optræde med den. Derfor skal de arbejde med takter, rytme og bevægelse. I arbejdet vil de blive tryggere i deres bevægelsesmønster og føle sig bedre tilpas, når musikken spiller.
November	Kidsvolley	Eleverne træner volley i forbindelse med forberedelser til kidvolley.
December	Badminton	Eleverne laver forskellige øvelser, som forbedrer deres teknik og spil. Eleverne laver en konkurrence, både solo og double.
Januar	Basketball	Eleverne lærer de nødvendige teknikker for at spille spillet. Eleverne arbejder med placeringer af spillere og udvikling af strategi.
Februar	Basketball	
Marts	Kondital og puls	Eleverne lærer om kondition og hvordan de selv tester denne. Eleverne udfører bibtest og regner kondital ud.
April	Opvarmning	Eleverne lærer om opvarmning og udstrækning. Eleverne skal selv udvikle et mindre opvarmningsprogram.
Maj	Cricket	Eleverne lærer spillets regler. Udgangspunktet i undervisningen er begreber

		som fairplay og gentlemansport.
Juni	Udendørs stratego	Eleverne spiller udendørs stratego. Formålet med aktiviteten er at eleverne arbejder med strategiudvikling og samarbejde i forbindelse med motion.

Charlotte Westergaard

August 2021