

Årsplan for 4.-5. klasse i idræt skoleåret 2024-2025

Allerførst skal de gode rutiner indøves. Man husker at klæde om-alt efter om det er inde eller ude. Man sætter sig på stregen i gymnastiksalen, når læreren kommer og lytter til programmet. Er det udenfor står man ved den sorte væg og er parat til at lytte. På den måde udnyttes timerne bedst.

Børnene vil blive inddraget i programmet og deres idéer vil blive inkorporeret.

Slutteligt opfordrer vi til, at børnene går i bad. Et dette et dilemma-søger vi en løsning ☺ Musik under omklædning, bruge lærernes omklædning m.m. Vi glæder os til nogle gode idrætstimer inde og ude ☺



I idræt skal de grundlæggende kundskaber og færdigheder i hvert af de tre områder udvikles som en helhed gennem hele skoleforløbet både i faget idræt, og når idræt indgår i tværgående emner og problemstillinger. De centrale kundskabs- og færdighedsområder er grundlaget for tilrettelæggelsen, gennemførelsen og evalueringen af undervisningen, således at eleverne får mulighed for at:

- Få indsigt i og beherske forskellige kropslige udtryksformer og anvende kropslige kompetencer.
- Opleve, at mestringen, kampen, legen og dansen i idrætten har betydning for den personlige, sociale og kulturelle identitet.
- Kende til idrættens betydning, socialt, kulturelt og samfundsmæssigt.
- Opnå indsigt i sammenhængen mellem livskvalitet, sundhed, fysisk bevægelse og kroppens kommunikationsmuligheder.

I idræt er der stort fokus på at håndtere sin krop og lære den at kende. Man kan bruge kroppen til at lære med, og den giver god basis for at have overskud til indlæringen. Hver idrætstime anses derfor som vigtige, og det betyder, at der stilles store krav til børnenes aktive deltagelse i idrætstimerne. Derfor forventer jeg, at der er opbakning fra hjemmet - det gør sig gældende i forhold til at hjælpe børnene med at huske idrætstøjet, inde- samt udesko og lignende.

Måned	Emne/fokusområde	Uddybende beskrivelse
August	Kropskontrol og lege (udendørs)	<p>Læringsmål for forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Eleven kan samarbejde i forskellige lege. * Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter. * Eleven kan samarbejde i lege uanset gruppestørrelse. <p>Vi laver følgende: Vinkegemme, dåseskjul, bankebøf, pande mash, kartoffel-løb, stikbold.</p>

September	Strategispil (udendørs)	Læringsmål for forløbet: * Eleven kan følge enkelte regler for
-----------	-------------------------	---

		adfærd i naturen. * Eleven kan samarbejde med en eller flere om at lege. * Eleven kender til lokalområdets muligheder for fysisk bevægelse, leg og aktivitet. Vi laver følgende: Stratego, kryds og bolle stafet
Oktober	Kaste og gribe	Læringsmål for forløbet: * Eleven har viden om kaste- og gribe teknikker. * Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper. * Eleven kan udføre opvarmningsøvelser. * Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser.

November	Motorik, sanser og balance	<p>Læringsmål for forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Eleven bruger kontrollerende grundlæggende bevægelser. * Eleven bruger spænding og afspænding. * Eleven viser fortrolighed med forskellige redskaber. * Eleven udfører grundlæggende gymnastiske færdigheder som afsæt, svæv, landing, spring og vægt på armene. * Eleven eksperimenterer med tyngdepunkt, balancer og krydsfunktioner. * Eleven kan udtrykke forskellige figurer kropsligt. * Eleven kan samarbejde med flere. <p>Vi laver følgende: Forskellige aktiviteter med fokus på motorik - såsom kolbøtter,</p>
----------	----------------------------	---



		krybelege og lignende.
December	Teamwork, tillid og trivsel	<p>Læringsmål for forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. * Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt. * Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. * Eleven er lyttende og viser respekt for de andres grænser. * Eleven deltager og får snakket med de andre. <p>Vi laver følgende: Blindestafet, u-bådsleg, løgdans, muret inde, Nepalbold, træstammen, holdet står på tæppet og lignende.</p>



Januar	Redskabsgymnastik og lege - fangelege, stafetter samt redskabsaktiviteter	<p>Læringsmål for forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Eleven kan indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre * Eleven tør deltage i legens udfordringer * Eleven kender opvarmningens formål og udførelse <p>Vi laver følgende: Eleverne skal afprøve forskellige redskabsbaner og selv etablere baner. Vi bruger lege til opvarmning og skal også selv opfinde lege.</p>
--------	---	--

Februar	Floorball	<p>Læringsmål for forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Eleven kan udføre simple krydsfunktioner. * Eleven kan udføre aflevering og modtagning af bolde med stav. * Eleven får kendskab til en aktivitet, der ikke findes som tilbud i det organiserede foreningsliv i lokalsamfundet.
---------	-----------	--



		<ul style="list-style-type: none"> * Eleven kan aktivt indgå i spillet under hensyntagen. <p>Vi laver følgende: Eleverne får kendskab til floorballteknik. Det konkurrenceprægede perspektiv kommer i spil, hvor vi arbejder med dette.</p>
--	--	---

Marts	Dans og udtryk	<p>Læringsmål for forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Eleven kan udarbejde og udføre små serier med musik og bevægelser. * Eleven kan anvende flere planer - udtrykke spænding og historie med kroppen. * Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege. <p>Vi laver følgende: Danse- og sanglege som fx ballondans, avidans, limbo, kongens efterfølger, øver jonglering og danser Just Dance. Herudover kan eleverne lave deres egen dans til musik.</p>
April	Gamle lege	<p>Læringsmål for forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Eleven kan beskrive nogle af de lege, som børn legede i gamle dage. * Eleven kan lege forskellige lege og selv være med til at udvikle legene * Eleven kan forklare, hvordan leg har udviklet sig gennem tiden. <p>Vi laver følgende: Alle mine kyllinger kom hjem, sækkeløb, dåseskjul, hinkesten, to mand frem for en enke, frugtsalat, syvstjerne, tvillingeleg og ulv, bedstemor, jæger.</p>

Maj	Spark til bolden (Fodbold)	Læringsmål for forløbet: * Eleven kan udføre basisfærdigheder som at modtage, sparke til og tæmme en bold.
-----	-------------------------------	---



		<p>* Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.</p> <p>Undervejs i forløbet taler vi om:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad kendetegner et boldspil? - Hvilke teknikker lærte I i dette forløb? - Hvordan føles det at modtage og tæmme en bolden med fødderne frem for at gribe med hænderne? - Hvornår tror I, det er bedst at bruge en indersideaflevering og en vristaflevering? - Det er godt at have god balance, når man sparker. Hvordan tror I, man træner sin balance? - Forklar ordene: Indersideaflevering, vristspark, fodsål, tæmning og boldberøring.
--	--	--

Juni	Slagboldspil	<p>Læringsmål for forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Eleven udviser forbedring på motoriske færdigheder med "forlænget arm". * Eleven kan udføre basisfærdigheder som at gribe, slå til og kaste bolden. * Eleven viser forståelse for hvordan vi omgås "den forlængede arm". * Eleven kan samtale om hvornår og hvordan vi bruger "den forlængede arm". Samt hvorfor vi kalder det dette. * Eleven kan spille og følge reglerne i et slagboldspil. <p>Vi laver følgende: Tekniktræning med ketcher og bat. Grundteknik øves i lege og småspilslignende aktiviteter - herunder badminton, bordtennis, rundbold og lignende.</p>
------	--------------	--