Årsplan Idræt 4. og 5. klasse 2024/25

Idræt foregår i og omkring Struer Energi park hvortil vi cykler i samlet flok og har undervisning.

Vi bruger hallen, udendørs områderne og lokalområdet omkring energiparken.

Vi følger Fælles Faglige Mål for undervisningen i idræt for 5. klasse .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Hvornår (uge) | Hvad (emne) | Hvordan (metode) | Hvorfor (mål) | Evaluering |
| Uge 33-37  Uge 36 - lejrskole | Orienteringsløb | De løber efter enkle kort over lokalområdet.  Udenfor | Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.  Anvendelse af natur og udeliv fase 1  Eleverne får kendskab til kort og hvordan man orienterer sig ifht disse. | Løbende evaluering |
| Uge 38-41 | Fangelege og stafetter | I hallen  Vi leger f.eks. haletagfat, bankebøf, guldleg.  Eleverne byder også selv ind med egne fangelege | Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.  Anvendelse af normer og værdier fase 1  Vi har fokus på fairplay, holdånd, kontakten og vind og tab med samme sind | Løbende evaluering |
| Uge 42 | Efterårsferie | Efterårsferie | Efterårsferie | Efterårsferie |
| Uge 43-46 | Dans og udtryk | I forløbet skal eleverne lære at udtrykke følelser og stemninger med kroppen.  Derudover skal stifte bekendtskab til og opleve forskellige dansearter. | Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis  Anvendelse af fase 1 og 2  Eleven kan bevæge sig til musikkens rytme og forskellige stemninger i musikken.  Eleven kan skabe forskellige udtryk og fortællinger med kroppen. | Eleverne skal til slut i forløbet lave koreografier i grupper. |
| Uge 47-51 | Slagbold | Vi spiller de forskellige spil i hallen | Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis  Anvendelse af boldspil og boldbasis fase 1 - 3.  De får kendskab til og spiller spillene M-bold, Langbold, klassisk rundbold, fodbold rundbold og kinesisk, finsk og amerikansk rundbold. | Vi tager ved endt forløb fælles snak om forløbet - ris, ros og forbedringer. |
| Uge 1-4 | Fysisk træning | Vi arbejder med forskellige former for fysisk træning. | Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.  Anvendelse af fysisk træning fase 1-3  Styr på kroppen ved god balance, kropsspænding, muskeltræning, koordinationstræning. | Vi tager ved endt forløb fælles snak om forløbet - ris, ros og forbedringer. |
| Uge 5-6 | Leg med bold | Forskellige spil og lege med bolden i centrum. | Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis  Anvendelse af boldspil og boldbasis fase 1 - 3.  Vi bruger og leger med mange typer bolde | Vi tager ved endt forløb fælles snak om forløbet - ris, ros og forbedringer |
| Uge 7 | Vinterferie | Vinterferie | Vinterferie | Vinterferie |
| Uge 8-10 | Badminton | Vi laver øvelser og spiller det færdige spil. | Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis  Anvendelse af boldspil og boldbasis fase 1 - 3.  Vi indfører de forskellige slag herunder serv, clire, netspil, baghånd, forhånd, drop, smash og øver dem i forskellige øvelser.  Regler, bane og spil er i fokus | Vi tager ved endt forløb fælles snak om forløbet - ris, ros og forbedringer |
| Uge 11-15 | Hockey og fodbold |  | Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis  Anvendelse af boldspil og boldbasis fase 1 - 3. | Vi tager ved endt forløb fælles snak om forløbet - ris, ros og forbedringer |
| Uge 13 | Påskeferie | Påskeferie | Påskeferie | Påskeferie |
| Uge 16-19 | Elevernes egne øvelser og lege | Vi laver en liste over deres personlige favoritter og forsøger at nå omkring dem alle de efterfølgende gange. | Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.  Anvendelse af samarbejde og ansvar fase 1-3 | Vi tager ved endt forløb fælles snak om forløbet - ris, ros og forbedringer |
| Uge 20-22 | Opvarmning | Eleverne laver i grupper deres egne opvarmningsprogrammer | Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel  Anvendelse af fysisk træning fase 1 | Vi viser de forskellige opvarmings programmer for hinanden. |
| Uge 23-25 | Udeleg/spil | Vi går på stadion og leger og spiller forskellige spil. | Opsamling på året hvor elevernes egne favoritter gennem året vælges. |  |