

Årsplan idræt 4.-6. klasse 2022-2023

Nørreådal Friskole

Lasse Schneider Kjær: **LK**
Camilla Willemoes Holst: **CH**

Fagets formål

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Generelt

Årsplanen er vejledende og fleksibel, hvorfor der kan foretages løbende ændringer.

Uge	Lektioner	Forløb/fagområde	Kompetenceområde og mål	Læringsmål
32	2	Samarbejdsøvelser	Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 2) • Normer og værdier (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan tage ansvar i idrætsaktiviteter • Jeg kan følge reglerne i forskellige idrætsaktiviteter. • Jeg har viden om fairplay
33 34 35 36 37	10	Leg og vandtilvænning	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Vandaktiviteter (fase 1) • Vandaktiviteter (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan have hovedet under vand. • Jeg kan begå mig sikkert og forsvarligt omkring vand. • Jeg kan opholde mig i vand.
38	Trafikuge 0.-6. klasse			
39 40	4	Crawl	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Vandaktiviteter (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre arm- og bentag i crawl. • Jeg kan arbejde med vejtrækningsteknik i crawl.
41	Trivselsuge Fredag d. 14.10 - Skolernes motionsdag			
42	Efterårsferie			
43 44	4	Crawl (fortsat)	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Vandaktiviteter (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre arm- og bentag i crawl. • Jeg kan arbejde med vejtrækningsteknik i crawl.
45 46	8	Brystsvømning	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Vandaktiviteter (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre benspark og armtag.

47 48				<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan arbejde med stilens rytme. • Jeg kan arbejde med vejtrækningsteknik i brystsvømning.
47 48 49 50	8	Livredning	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Vandaktiviteter (fase 2) • Vandaktiviteter (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan svømme med tøj på. • Jeg kan udføre simpel bjærgning.
51 52	Juleferie			
1 2 3 4	10	Boldbasis	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Boldbasis og boldspil (fase 2) • Boldbasis og boldspil (fase 3) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Normer og værdier (fase 2) • Normer og værdier (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan indgå i forskellige boldspil. • Jeg kan finde ligheder og forskelle mellem forskellige spil. • Jeg kan analysere og udvikle boldspil. • Jeg kan kende forskel på en god og dårlig taber. • Jeg kan forklare, hvad der er fairplay, og hvordan man opfører sig fair.
5 6	2	Høvdingebold	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Boldbasis og boldspil (fase 2) • Boldbasis og boldspil (fase 3) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Normer og værdier (fase 2) • Normer og værdier (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan indgå i forskellige boldspil. • Jeg kan finde ligheder og forskelle mellem forskellige spil. • Jeg kan analysere og udvikle boldspil. • Jeg kan kende forskel på en god og dårlig taber.

				<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan forklare, hvad der er fairplay, og hvordan man opfører sig fair.
7	Emneuge			
8	Vinterferie			
9 10 11 12	8	Kropsbasis	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Kropsbasis (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) • Ordkendskab (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan skifte mellem balance og ubalance i forskellige aktiviteter • Jeg kan deltage i idrætsaktiviteter der indebærer kropskontakt • Jeg kan bruge fagord i relation til kropsbasis
13	2	Redskabsaktiviteter	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) • Normer og værdier (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan bruge forskellige teknikker indenfor redskabsaktiviteter • Jeg kan deltage i idrætsaktiviteter der indebærer kropskontakt • Jeg kan tale om tabe- og vinderreaktioner
14	Påskeferie			
15 16 17	6	Redskabsaktiviteter (fortsat)	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan bruge forskellige teknikker indenfor redskabsaktiviteter

			Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) • Normer og værdier (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan deltage i idrætsaktiviteter der indebærer kropskontakt • Jeg kan tale om tabe- og vindereaktioner
18 19 20	6	Dans og udtryk	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Dans og udtryk (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) • Sundhed og trivsel (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan danse efter en koreografi • Jeg kan udvise hensyn til mine klassekammerater, når vi danser • Jeg kan tale om fordele ved fysisk aktivitet
21 22 23 24	8	Løb, spring, kast	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Løb, spring og kast (fase 2) Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Sundhed og trivsel (fase 2) • Fysisk træning (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre teknikker fra forskellige atletikdiscipliner • Jeg kan tale om det brede sundhedsbegreb • Jeg kan måle puls
25	Udeskole og aktivitetsuge Mandag d. 19.06 Tirsdag d. 20.06 Onsdag d. 21.06 Udeskole Torsdag d. 22.06 Aktivitetsdag			
26	Sommerferie			