

# Idræt 4. Klasse 2023-2024

Stk. 1. Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idræts- lige, 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 idræts- kultur.

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.

Færdigheds og vidensmål	Aktivitet	Kompetencemål
<b>Redskabsaktiviteter</b> Kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.  Har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.  Kan deltage i enkle modtagninger.  Har viden om modtagningsteknikker og greb	Øvelser på måtte, fx hovedstand, håndstand og rulle.  Øvelser med afsætningshjælp fx springbræt. Hop over buk.  Øve modtagelsesteknikker ved bl.a. håndstand.	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis
<b>Dans og udtryk</b>  Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation er musikformer.  Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse.	Lave små bevægelseslege til musik.  Fremføre små danse i grupper.  Lave opvarmning til musikken.	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg

<p>Har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder</p> <p>Har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.</p>		
<p><b>Kropsbasis</b></p> <p>Kan spænde og afspænde isolerede dele af kroppen.</p> <p>Kan fastholde balancen i enkle øvelser</p>	<p>Små yogaøvelser</p> <p>Parkour</p> <p>Arbejde med kropsspændinger.</p> <p>Øve at være i ro med kroppen.</p> <p>Åndedrætsøvelser.</p>	<p>Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg</p>
<p><b>Boldbasis og boldspil:</b></p> <p>Kan i bevægelse kaste, gribe sparke og slå til forskellige boldtyper.</p> <p>Har viden om kaste- gribe- sparke- og slagteknik.</p> <p>Kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.</p> <p>Har viden om regler i boldspil.</p> <p>Kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.</p> <p>Har viden om spiludvikling.</p> <p><b>Fysisk træning:</b></p> <p>Kan udføre og har viden om opvarmningsøvelser.</p>	<p>Bl.a. Atletik med boldkast, spydkast, diverse spil med småbolde, Hugo-Bold, trebold, præcisionsbold, måle hvilepuls og arbejdpuls. Teori omkring pulsen. Konditions-test.</p> <p>Eleverne skal sammensætte sit eget opvarmningsprogram i små grupper.</p>	<p>Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætsparksis.</p> <p>Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.</p> <p>Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.</p>

<p>Kan måle hvile- og arbejdspuls.</p> <p>Har viden om målingsmetode for hvile- og arbejdspuls.</p> <p>Kan udføre basal grundtræning.</p> <p>Har viden om grundtræningselementer.</p>	<p>Lave puls-målingsøvelser.</p> <p>Arbejde med grundtræning og de øvelser, som er en vigtig del af grundtræning.</p>	
<p><b>Løb, spring og kast:</b></p> <p>Kan udføre og har viden om sammensatte bevægelser inden for løb spring og kast.</p> <p>Kan udføre disciplin orienterede aktiviteter.</p> <p>Har viden om løb, spring og kastediscipliner.</p> <p>Kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast.</p> <p>Har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer.</p>	<p>Atletik( længdespring, spydkast, løb), boldspil.</p> <p>Vi arbejder mod at tage atletikmærker.</p> <p>Opfinde lege indenfor løb, spring og kast. Eleverne skal selv opstille regler.</p>	<p>Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætsparksis.</p>
<p><b>Vandaktiviteter:</b></p> <p>Kan sikre sig selv i vand.</p> <p>Har viden om svømme- og flydeteknikker.</p> <p>Kan begå sig ansvarligt i og på vand.</p> <p>Har viden om sikker adfærd i og på vand.</p>	<p>Lege i vandet. Flyde og svømmeteknikker. Viden om hvordan vi hjælper hinanden i vandet, hvis der sker ulykker.</p>	<p>Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætsparksis.</p>

Kan udføre og har viden om bjærgningsteknikker og livredningsteknikker.		
---	--	--

Eleven fritages kun, hvis der gives besked fra hjemmet.

ALLE går efter endt undervisning.

Vi forventer at være ude fra påske til sommerferie samt fra sommerferie til efterårsferie.

Der gives besked via VIGGO når det er tid til udendørs tøj og badetøj.

**Eleven skal medbringe tøj og SKO til aktiviteterne - både ude og inde.**

Ret til ændringer forbeholdes.

Dorthe Zacho, juli 2023