

# Årsplan idræt 5 klasse 2023-2024

## Efter 5. klasstrin

Kompetence-område	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål											
Afsidigt idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Vandaktiviteter	
		1.	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.	Eleven har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk.	Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk.	Eleven kan anvende balance og kropsspænding.	Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast.	Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast.	Eleven kan sikre sig selv i vand.	Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker.
		2.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter.	Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter.	Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.	Eleven har viden om regler i boldspil.	Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik.	Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt.	Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.	Eleven har viden om vægtforskydning.	Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter.	Eleven har viden om løb-, spring- og kastediscipliner.	Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand.	Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand.
3.	Eleven kan deltage i enkle modtagninger.	Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb.	Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.	Eleven har viden om spiludvikling.	Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse.	Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsesernes dynamik.	Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe.	Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing.	Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast.	Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer.	Eleven kan udføre bjærgnings- og livredningsteknikker.	Eleven har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker.		
Idrætskultur og relationer	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Ordkendskab					
		1.	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.	Eleven har viden om kropslige grænser.	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler.	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.	Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege.	Eleven har viden om nye og gamle idrætslege.	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber.	Eleven har viden om centrale fagord og begreber.				
		2.	Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter.	Eleven kan samtale om tabe- og vindereaktioner.	Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner.	Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt.	Eleven har viden om organiseringsformer i idræt.						
3.	Eleven kan udvise samarbejdssevne i idrætslige aktiviteter.	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.	Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay.	Eleven har viden om fairplay.	Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder.	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt.								
Krop, træning og trivsel	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.		Sundhed og trivsel		Fysisk træning									
		1.	Eleven kan oppege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv.	Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel.	Eleven kan udføre opvarmingsøvelser.	Eleven har viden om grundlæggende opvarmingsøvelser.								
		2.	Eleven kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv.	Eleven har viden om det brede, positive sundhedsbegreb.	Eleven kan måle hvile- og arbejds-puls.	Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbejds-puls.								
3.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil.	Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil.	Eleven kan udføre basal grundtræning.	Eleven har viden om grundtrænings-elementer.										

Blindende rammer i Fælles Mål  Vejledende færdigheds- og vidensmål

Periode	Aktivitet	Formål	Øvrige mål
<b>Uge 32-37</b> <b>Svømning</b>	<p>Lege i vandet. Flyde og svømmeteknikker.</p> <p>Viden om hvordan vi hjælper hinanden i vandet, hvis der sker ulykker.</p>	<p>Kan udføre og har viden om bjergningsteknikker og livredningsteknikker.</p> <p>Kan begå sig ansvarligt i vand.</p> <p>Har viden om sikker adfærd i vandet.</p> <p>Har viden om svømme og flydeteknikker.</p> <p>Kan sikker sig selv i vand.</p>	<p>Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætsparksis.</p>
<b>Uge 38-42</b> <b>Atletik</b>	<p>Løb, Stafetløb, Afspændingsøvelser</p> <p>Løb/Spring/kast</p> <p>Hoppe, hinke, vende og dreje</p> <p>Kaste, gribe, sparke med forskellige bolde/materialer</p> <p>Bruge spænding og afspænding</p> <p>Få indsigt i kroppens funktioner med fokus på hjerte/puls, lunger og muskler</p> <p>Boldspil af forskellig art (fodbold, Håndbold, Høvdingbold, Stopbold, stik m- bold</p>	<p>Opnå en god kondition</p> <p>Lære eleverne at det er vigtigt at strække ud efter løbeture, løbesko bedst.</p> <p>Lære eleverne forskellen på sprint og langdistanceløb.</p> <p>Fokus på kropssprog Krop og sanser.</p> <p>Viden om kost og motion.</p> <p>Sociale relationers betydning for den enkeltes sundhedstilstand.</p> <p>Lære at følge fælles instruks.</p> <p>Eleverne Lære samspillet regler.</p>	<p>Allerede her give eleverne det input, der hedder "tab og vind med samme sind"</p> <p>Samarbejde med andre. Kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre.</p>

<p><b>Uge 43-46</b> <b>Musik og bevægelse</b></p>	<p>Anvende rytmiske bevægelser til musik. Dramatisere ud fra musikkens stemning og tema. Kontrollere grundlæggende færdigheder så som Gå, løbe, hoppe, vende, dreje, vægtoverføring og forflytning</p>	<p>Samarbejde om at lave sammensatte bevægelser til musikkens rytmer.</p>	<p>Samarbejde om at lave fælles produkt.</p>
<p><b>Uge47-50</b> <b>Uge1-3 Boldspil</b></p>	<p>Udføre enkle handlinger som kaste, gribe, aflevere og modtage forskellige blodtyper. Deltage i enkle små spil med få regler og bruge den opnåede indsigt i det store spil. Kontrollere grundlæggende bevægelser som løb, hop, hinke, vende og dreje. Vise fortrolighed med forskellige bold typer. Udføre grundlæggende former for løb, afsæt, landing og kast.</p>	<p>Samarbejde med en eller flere om aktiviteterne.  Overholde enkle spilleregler.</p>	<p>Teknik og taktik i boldspil. Små-spil og spil på stor bane.  Fælles instruktion. Grupperarbejde, Makkerøvelser. Det legende og sociale i centrum. Kønsopdelt på tværs af klassen.</p>
<p><b>Uge 4-6</b> <b>Akrobatik og Spring gymnastik</b></p>	<p>Kontrollere grundlæggende bevægelser. Bruge spænding og afspænding. Vise fortrolighed med forskellige redskaber. Udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder som afsæt, svæv, landing spring, vægt på armene. Eksperimentere med akrobatik.</p>	<p>Akrobatik, Håndstand, hovedstand, kraftspring.</p>	<p>Fælles- instruktion  Grupperarbejde. Arbejde med at bruge kroppen på nye måder.  Det eksperimenterende og sociale perspektiv i et konstruktiv samspil.</p>

<b>Uge 8-11 Fodbold Slagbold</b>	Deltage i lege og legelignede opvarmningsformer. Udføre enkle grundtræningselementer. Spille enkle boldspil med få regler. Udføre enkle handlinger som Sparke, aflevere, modtage. Buge spænding og afspænding. Kontrollere grundlæggende bevægelser. Udføre enkle handlinger som kaste, gribe og aflevere med små bolde. Spille med udvidet regler.	Samarbejde med en eller flere.  Overholde simple regler.	Grundlæggende teknik- og taktikøvelser M-Bold
<b>Uge 12-15 o-løb</b>	Kontrollerer enkle bevægelser som gang og løb. Opnå fornemmelse for rum og retning. Følge enkle regler for adfærd i naturen.	Kontrollere grundlæggende bevægelser. Bruge spænding og afspænding.	Stjerne og rute løb. Samarbejde med en eller flere. Kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre.
<b>Uge 16-20</b>	<b>Samme som uge 38-42</b>		
<b>Uge 21-24</b>	<b>Samme som uge 32-37</b>		

### **Der bades efter endt undervisning.**

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

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

**Eleven fritages kun, hvis der gives besked fra hjemmet via seddel eller Viggo**

Ret til ændringer forbeholdes.

Kenneth dalentoft



### **Grundlag for idrætsfaget:**

Eleverne skal lære om bevægelse og igennem bevægelse. Dette skal de lære gennem idrættens forskellige perspektiver, f.eks. via leg eller med et konkurrencepræget islæt, hvor der henholdsvis bliver arbejdet med samspil og udvikling af forskellige aktiviteter eller egne kropslige formåen. Derudover bliver der arbejdet med de æstetiske aspekter af idrætten, så eleverne lærer at kunne udtrykke sig kropsligt inden for idrættens rammer. Dermed har vi en holistisk tilgang til selve undervisningen af eleverne, så eleverne får en så bred forståelse for faget, som muligt. Derudover vil der så vidt muligt tages højde for elevernes egne interesseområder inden for idrætsfaget, så de via deres interesser får en større motivation for at ville lære om andre områder af idrætsfaget.

### **Fagets 3 kompetenceområder**

Kompetenceområderne i idræt omfatter: alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer og krop, træning og trivsel, hvilket er grundlaget for undervisningen i idræt. Disse opgraderes fagligt i sværhedsgrad, så delmålene for de forskellige klassetrin i idræt sikkert opbygger de kompetencer, som eleverne har brug for som basis for FSA i 9. klasse. Her er så disse i forhold til 5. klassetrin:

#### **• Alsidig idrætsudøvelse**

Herunder er de 6 videns- og færdighedsområder inden for dette kompetenceområde:

1. **Redskabsaktiviteter:** Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb og kan deltage i enkle modtagninger.
2. **Boldbasis og boldspil:** Eleven har viden om spiludvikling og forsk. boldspils regler kan spille på hold og justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.
3. **Dans og udtryk:** Eleven har viden om tempo, puls, takt samt brug af rum, relation og bevægelsernes dynamik og kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik
4. **Kropsbasis:** Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing og kan klatre, hænge, svinge og springe.

5

5. **Løb, spring og kast:** Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer og kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast.
6. **Vandaktiviteter:** Eleven har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker og kan udføre disse.

#### **• Idrætskultur og relationer (4 videns- og færdighedsområder)**

1. **Samarbejde og ansvar:** Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber og kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter **kan**
2. **Idrætten i samfundet:** Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt og kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder.
3. **Ordkendskab:** Eleven har viden om centrale fagord og begreber og kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber.

#### **• Krop, træning og trivsel (2 videns- og færdighedsområder)**

1. **Sundhed og trivsel:** Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil og kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil
2. **Fysisk træning:** Eleven har viden om grundtræningselementer og udføre basal grundtræning

**Sociale kompetencer:** Vi vil igennem skoleåret fokusere meget på, at gøre eleverne selvbevidste om, hvad de kan klare og respektere hinandens forskelligheder/følelser. De skal samtidig også lære "spillets regler", og at det kræver en vis selvdisciplin for at begå sig godt med deres klassekammerater – også "når blodet kommer i kog", hvad det i den grad også gør i idræt. Det vil således ikke blive tolereret, at nogen bliver holdt udenfor e.a. Disse kompetencer er også grundlag for elevernes videre gearben i samfundet som demokratiske medborgere.

**Inkluderende læring:** Der vil således være fokus på inkluderende læring, hvor det er muligt at understøtte elevernes sociale kompetencer, motoriske udvikling, motivation og trivsel.

6

**Inddragelse af IT i undervisningen:** It bliver så vidt muligt inddraget i undervisningen, når eleverne fx. skal se korrekt udførelse af øvelser via smartboard, arbejde med Excel, når BMI og puls m.m. skal måles/beregnes.