

Idræt 5. Klasse 2021/2022

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
<p>Redskabsaktiviteter Kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.</p> <p>Har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.</p> <p>Kan deltage i enkle modtagninger.</p> <p>Har viden om modtagningsteknikker og greb</p>	<p>Øvelser på måtte, fx hovedstand, håndstand og rulle.</p> <p>Øvelser med afsætningshjælp fx springbræt. Hop over buk.</p> <p>Øve modtagelsesteknikker ved bl.a. håndstand.</p>	<p>Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis</p>
<p>Boldbasis og boldspil: Kan i bevægelse kaste, gribe sparke og slå til forskellige boldtyper.</p>	<p>Bl.a. Atletik med boldkast, spydkast, diverse spil med småbolde, Hugo-Bold, tre-</p>	<p>Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis.</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>Fysisk træning:</p> <p>Kan udføre og har viden om opvarmningsøvelser.</p> <p>Kan måle hvile- og arbejdpuls.</p> <p>Har viden om målingsmetode for hvile- og arbejdpuls.</p> <p>Kan udføre basal grundtræning.</p> <p>Har viden om grundtræningselementer.</p>	<p>bold, præcisionsbold, måle hvilepuls og arbejdpuls. Teori omkring pulsen. Konditions-test.</p> <p>Eleverne skal sammensætte sit eget opvarmningsprogram i små grupper.</p> <p>Lave puls- målingsøvelser.</p> <p>Arbejde med grundtræning og de øvelser, som er en vigtig del af grundtræning.</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>Løb, spring og kast:</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>Atletik(længdespring, spydkast, løb), boldkast, højdespring) Vi arbejder mod at tage atletikmærker.</p>	<p>Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætsparksis.</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>Vandaktiviteter:</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>Kan udføre og har viden om bjærgningsteknikker og livredningsteknikker.</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>

Det forventes at:

- **Eleverne bader efter endt undervisning**
- **Eleverne medbringer passende tøj og sko hver gang.**
- **Eleverne udviser fairplay og accepterer hinandens forskelligheder og niveau**
-

Eleven fritages kun, hvis der gives besked fra hjemmet.

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 2021