


## Årsplan idræt 6 klasse 2021/2022

Idræt  
Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klasse)

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Færdigheds- og vidensmål		Baldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kroppsbase		Løb, spring og kast		Vandaktiviteter	
Ablidg Idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende bevægelser i idrætspraksis	1.	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsskud	Eleven har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsskud	Eleven kan i bevægelser kaste, gribe, sparke og slå til forskellige boldtyper	Eleven har viden om kaste-, sparke- 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 vægløbsføring, understartbevægelser, 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 klare sig selv i vand	Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker
		2.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsskud	Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsskud	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, rytme og takt	Eleven kan påføre mellem balance og ubalance i bevægelser	Eleven har viden om vægløbsføring	Eleven kan udføre disciplinensmæssige 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 udføre enkle former for modtagning	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 forskellige kropslige udtryk med bevægelser	Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelses dynamik	Eleven kan klæbe, hænge, svinge og springe	Eleven har viden om styring af luft, svæv og landing	Eleven har viden om styring af luft, svæv og landing	Eleven kan udføre lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer	Eleven kan udføre bjergnings- og frelseraktiviteter
Idrætskultur og relationer	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Økologisk						
		1.	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropstakt	Eleven har viden om kropslige grænser	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler	Eleven har viden om regelværts formål og struktur	Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege	Eleven har viden om nye og gamle idrætslege						
		2.	Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om roller i idrætskultur	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	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber	Eleven har viden om centrale fagord og begreber				
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 udvise forståelse ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i egen 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 arbejdsryk	Eleven har viden om målingsmetode for hvile- og arbejdsryk								
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 grundtræningsøvelser										

<b>AKTIVITET</b>	<b>FÆRDIGHEDS OG VIDENSMÅL</b>	<b>KOMPETANCEMÅL</b>
<p><b>VANDAKTIVITETER:</b></p> <p><b>LEGE I VANDET. FLYDE OG SVØMME TEKNIKKER.</b></p> <p><b>VIDEN OM HVORDAN VI HJÆLPER HINANDEN I VANDET, HVIS DER SKER ULYKKER.</b></p>	<p><b>KAN UDFØRE OG HAR VIDEN OM BJERGNINGSTEKNIKKER OG LIVREDNINGSTEKNIKKER.</b></p> <p><b>KAN BEGÅ SIG ANSVARLIGT I VAND.</b></p> <p><b>HAR VIDEN OM SIKKER ADFÆRD I VANDET.</b></p> <p><b>HAR VIDEN OM SVØMME OG FLYDETEKNIKKER.</b></p>	<p><b>ELEVEN KAN ANVEND E GRUNDLÆGGEND E SAMMENSATTE BEVÆGELSER I IDRÆTSPARKSIS.</b></p>

	KAN SIKKER SIG SELV I VAND.	
<b>AKTIVITET BOLDBASIS OG BOLDSPIL</b>	<b>FÆRDIGHEDS OG VIDENSMÅL</b>	<b>KOMPETANCEMÅL</b>
ELEVERNE SKAL SAMMENSÆTTE SIT EGET OPVARMNINGSPROGRAM I SMÅ GRUPPER.  ATLETIK MED BOLDKAST, SPYDKAST, FODBOLD, HÅNDBOLD FLOORBALL SÅMT DIVERSE SPIL MED SMÅ-BOLDE, MÅLE	HAR VIDEN OM REGLER I BOLDSPIL.  KAN JUSTERE BOLDSPIL VED AT ÆNDRE FORUDSÆTNINGER OG REGLER.  HAR VIDEN OM SPILUDVIKLING.  KAN I BEVÆGELSE KASTE, GRIBE SPARKE OG SLÅ TIL FORSKELLIGE BOLDTYPER.	ELEVEN HAN DELTAGE AKTIVT I IDRÆTTENS KULTUR OG FÆLLESSKAB.  ELEVEN KAN SAMTALE OM FYSISK AKTIVITETS BETYDNING FOR KROPPENS GRUNDFORM, SUNDHED OG TRIVSEL.

<p>HVILEPULS OG ARBEJDSPULS.</p> 	<p>HAR VIDEN OM KASTE-GRIBE- SPARKE- OG SLAGTEKNIK.</p> <p>KAN SPILLE REGELBASEREDE BOLDSPIL SÅVEL INDIVIDUELT SOM PÅ HOLD.</p>	<p>ELEVEN KAN ANVENDE GRUNDLÆGGENDE SAMMENSATTE BEVÆGELSER I IDRÆTSPÅRKSIS.</p>
<p><b>AKTIVITET</b></p> <p><b>REDSKÅBSAKTIVITETER</b></p>	<p><b>FÆRDIGHEDS OG VIDENSMÅL</b></p>	<p><b>KOMPETANCEMÅL</b></p>
<p><b>AKTIVITET</b></p> <p><b>FYSISK TRÆNING</b></p>	<p><b>FÆRDIGHEDS OG VIDENSMÅL</b></p>	<p><b>KOMPETANCEMÅL</b></p>

<p>ARBEJDE MED GRUNDTRÆNING OG DE ØVELSER, SOM ER EN VIGTIG DEL AF GRUNDTRÆNING.</p> <p>LAVE PULS-MÅLINGSØVELSER.</p>	<p>KAN UDFØRE BASAL GRUNDTRÆNING.</p> <p>HAR VIDEN OM GRUNDTRÆNINGSELEMENTER.</p> <p>HAR VIDEN OM MÅLINGSMETODE FOR HVILE- OG ARBEJDSPULS.</p> <p>KAN MÅLE HVILE- OG ARBEJDSPULS.</p>	
<p><b>AKTIVITET</b></p> <p><b>LØB, KAST OG SPRING</b></p>	<p><b>FÆRDIGHEDS OG VIDENSMÅL</b></p>	<p><b>KOMPETANCEMÅL</b></p>
<p>OPFINDE LEGE INDENFOR LØB, SPRING OG KAST. ELEVERNE SKAL SELV OPSTILLE REGLER</p>	<p>KAN UDVIKLE LEGE OG KONKURRENCER INDEN FOR 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>ELEVEN KAN ANVENDE GRUNDLÆGGENDE SAMMENSATTE BEVÆGELSER I IDRÆTSPARKSIS.</p>

<p>ATLETIK ( LÆNGDESPRING, SPYDKAST, LØB), BOLDSPIL.</p> <p>.</p>	<p>HAR VIDEN OM LØB, SPRING OG KASTEDISCIPLINER.</p> <p>HAR VIDEN OM METODER TIL MÅLING AF RESULTATER HERUNDER DIGITALE VÆRKTØJER.</p>	
---	--	--

**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 INTRÅ**

RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDES.

KENNETH DALENTOFT

