

Årsplan idræt 6.a - 2025-2026

Årsplanen for Idræt er bygget op ud fra at imødekomme kompetencemålene for efter 5. klasse, i Fælles Mål for faget idræt, 2019, fra Undervisningsministeriet (den nyeste). Der er særligt fokus på færdigheds- og vidensmål i fase 3, da disse passer til klassetrinnet. Kompetencemålene er generelle og overordnede, mens færdigheds- og vidensmålene er mere detaljerede.

Årsplanen er dynamisk og vejledende, derfor kan ændringer forekomme, således at den tilpasses efter skolen, evt. nyt input og også efter klassens kompetencer og behov.

Der vil som altid være fagdage og alternative uger, der bidrager til et spændende og varieret skoleår.

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.

Uge/emne	Kompetencemål	Læringsmål for undervisningsforløb
Uge 33-37 Ultimate Idrætslege (ludo mm.)	Eleverne kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Jeg kan ramme, gribe og kaste bolden. Jeg kan spille sammen med mit hold Jeg kan overholde reglerne
Uge 38-41 Fysisk bootcamp	Eleverne kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	Jeg kan udføre forskellige træningsøvelser Jeg kan udvikle mine egne træningsprogrammer Jeg kan måle hvile- og arbejds puls Jeg kan fortælle om kroppens funktioner som fx balance og tyngdepunkt.
Uge 43-51 Alternative boldlege	Eleverne kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Jeg kan forstå det taktiske element i boldspil Jeg deltager aktivt i aktiviteter Jeg kan arbejde sammen med alle Jeg kan gribe, kaste og ramme

Uge 1-9 Dance and performance	Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Jeg kan følge takten i dans og rytme Jeg kan udføre grundlæggende bevægelser indenfor stilarten Jeg kan udvise samarbejdsevne og tolerance i processen med at udvikle en fælles koreografi Jeg kan udvikle fælles koreografier i grupper
Uge 10-16 Redskabsaktiviteter	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Jeg kan klatre, hænge, svinge og springe Jeg kan samarbejde om modtagning Jeg kan udvikle større kropskontrol
Uge 17-22 Løb, spring, kast og aktivitetsudvikling	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast. Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast.	Jeg kan sammensætte forskellige bevægelser. Jeg kan være konstruktiv, når jeg taler med min gruppe.

Uge 23-25 Den gode vinder	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner.	Jeg kan sige tak for kamp til min modstander. Jeg kan snakke om følelser i sport. Jeg kan være med til at sætte reglerne for en aktivitet.
---	--	---