

Årsplan idræt 5. klasse - 26/27

Årsplanen er en vejledende plan, den er fleksibel, og der kan komme små ændringer i løbet af året. Der er plads til medindflydelse fra eleverne.

Uge/emne	Læringsmål	Tegn på læring	Evaluering
Uge 33-37 Opvarmning og træning	Jeg kan udføre forskellige træningsøvelser Jeg kan udvikle mine egne træningsprogrammer Jeg kan måle hvile- og arbejdspuls Jeg kan fortælle om kroppens funktioner som fx balance og tyngdepunkt.	Eleven har viden om grundtræningselementerne Eleven sammensætter et program, så hele kroppen bliver varmet op Eleven kan fortælle om, hvorfor det er vigtigt at varme op.	Eleverne bliver løbende observeret og vurderet i forhold til de mål, som figurerer under "Tegn på læring".
Uge 38-40 Ultimate	Jeg kan ramme, gribe og kaste bolden. Jeg kan spille sammen med mit hold Jeg kan overholde reglerne	Eleven samarbejder med modspillerne om varetagelse af spillets regler (fair play) Eleven indgår aktivt i spillet og kender til spillets grundlæggende opbygning	

Uge 43 - 46 Floorball	Jeg kan føre bolden med kontrol i bevægelse. Jeg kan aflevere og modtage bolden i spil. Jeg kan være en del af et hold samarbejde i angreb og forsvar.	Eleven deltager aktivt i småspil. Eleven kan placere sig korrekt på banen. Eleven viser forståelse for regler og fairplay.	
Uge 47-49 Alternative boldlege	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	Eleven viser taktisk forståelse i dialog med andre. Eleven kan løbe i rigtige positioner. Eleven kan følge regler og udvise fairplay.	
Uge 1-5 Dans og rytmik	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	Eleven kan 8. -dels takten Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse Eleven kan udvælge passende musik Eleven kan fremføre en øvet koreografi og fortælle om, hvilke tanker de har gjort sig, da de lavede den	

Uge 6-8 Fysisk træning	Jeg kan gennemføre fysisk træning med fokus på styrke, kondition og smidighed. Jeg kan beskrive sammenhængen mellem træning og restitution. Jeg kan samarbejde konstruktivt med andre under træning.	Eleven deltager aktivt i forskellige øvelser. Eleven kan forklare forskel på træningstyper (fx styrke vs. kondition). Eleven støtter og motiverer sin makker/gruppe.	
Uge 9-14 Kids Volley	Jeg kan servere og modtage bolden med kontrol. Jeg kan spille sammen med mine holdkammerater og bevæge mig taktisk på banen. Jeg kan følge reglerne og udvise fairplay under spillet.	Eleven kan udføre grundlæggende serv, underhåndskast med bolden og fingerslag. Eleven viser forståelse for, hvor man skal stå og bevæge sig under spillet. Eleven deltager aktivt, respekterer med- og modspillere og følger spillets regler.	
Uge 15-17 Rugby	Jeg kan spille sammen med mine holdkammerater og bevæge mig taktisk på banen. Jeg kan følge reglerne og udvise fairplay under spillet. Jeg kan aflevere og modtage bolden i spil.	Eleven kan modtage bolden og forstår løbemønstre i spillet. Eleven viser forståelse for, hvor man skal stå og bevæge sig under spillet. Eleven deltager aktivt i spillet og respekterer med- og modspillere.	
Uge 19-21 Spring,kast og aktivitetsudvikling	Jeg kan sammensætte forskellige bevægelser. Jeg kan være konstruktiv, når jeg taler med min gruppe.	Eleven deltager aktivt og følger reglerne Eleven kan indgå i en samtale om forskellige aktiviteter og hvordan de kan udvikles.	

Uge 22-24 Tennis	Jeg kan slå til bolden med forhånd og baghånd. Jeg kan placere mig korrekt på banen. Jeg kan indgå i småspil med en partner.	Eleven kan ramme bolden flere gange i træk. Eleven kan samarbejde med en makker i spillet. Eleven kender de meste grundlæggende regler.	