

Årsplan Idræt 3.a 2025/27 - SA

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 1, 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 selvfølgelig 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.

Kompetenceområder og -mål:

1	Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.
2	Idrætskultur og relationer	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.
3	Krop, træning og trivsel	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.

Årsplanen:

Uge og emne	Kompetencemål	Evaluering
Uge 32 - 34 Opstart og intro	1,2,3	Dialoger Lege Spil
Uge 35 - 37 Fitness tendenser - step aerobic - yoga - crossfit	1,2,3	Observationer Udførelser testes gennem aktiviteterne
Uge 38 - 41 Boldbasis med fokus på fairplay og den gode energi - Totalhåndbold	1,2,3	

- Fodbold - Volleyball Over nettet: - Badminton - Skumtennis - Footvolley - Kin Ball Volley - Volleyball		
Uge 43 - 47 Forhindringsbaner, motorik og samarbejde - Forhindringsbaner - Kropsbasis - motorik er logik - Se, jeg kan - grundlæggende motorik - Samarbejds og tillidsøvelser	1,2,3	
Uge 48 - 50 Dans og bevægelse - Folkedans - Pardans - vals og cha cha cha - Danselege - Lav en koreografi	1,2,3	
Uge 51 Høvdingebold	Trivsel 1,2,3	

Uge 1-6 Redskabsgymnastik - kropsspænding - kolbøtter - håndstand - hovedstand - vejrmøller - ophop - overslag - salto - parkour	1,2,3	
Uge 8-13 Mine og dine grænser - fysiske - sociale - psykiske	1,2,3	
Uge 14 - 18 Grønne helte i bevægelse Udeliv og bevægelse	1,2,3	
Uge 18-23 Atletik - Løbedistancer - Spring; højdespring, længdespring - Kaste; kuglestød	1,2,3	

Uge 24-25 Skoven som legeplads - faneleg - stratego - eksperimenterende leg	1,2,3	

36-38 (ude) Kampelege <i>Redskabsgymnastik/parkour i fagugen (uge 36).</i>	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt Eleven har viden om kropslige grænser.	Eleven kan lege indenfor rammer og grænser. Eleven kan udtrykke, hvornår egen grænse er overtrådt.
39-44 Den gode energi	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter Eleven kan samtale om tabe- og vinde reaktioner. Eleven har viden om fairplay.	Eleverne viser god energi gennem legene. Eleverne kan udtrykke, hvordan de bidrager til den gode energi
45-48 Kaos spil	Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. Eleven har viden om kaste-,	Observation af eleverne, hvorvidt de opfylder "tegn på læring" i de forskellige aktiviteter.

	sparke-, gribe- og slagteknik.	
49-3 Dans og udtryk	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	Observation af eleverne, hvorvidt de opfylder "tegn på læring" i de forskellige aktiviteter. Der observeres også på, hvor meget hver enkelt elev deltager, og om motorikken er på det forventede niveau.
4-8 Redskabsgymnastik	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab. Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.	Observation af eleverne, hvorvidt de opfylder "tegn på læring" i de forskellige aktiviteter. Der observeres også på hvor meget hver enkelt elev deltager, og om motorikken er på det forventede niveau.
10-12 Klasse Lege	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab. Eleven har viden om fairplay.	Observationer på følgende: 1) eleven kan deltage i klassefællesskabet. 2) Eleven forstår egen rolle i legen. 3) Eleven bidrager positivt til legen.
13-15 Organiserede spil	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. Eleven kan spille	Observationer på følgende: 1) Eleven viser forståelse og overholder regler i spil

	regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.	2) Eleven kan med egne ord forklare regler. 3) Eleven udviser taktisk forståelse for spillet.
17-19 Skoven som legeplads	Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder. Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.	Observationer på følgende: 1) Eleven viser respekt for lokalområdet. 2) Eleven kan udvikle lege i samarbejde med andre.
20-25 Atletik	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast. Eleven har viden om løb-, spring- og kastediscipliner Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse Eleven har viden om vægtforskydning.	Observationer på følgende: 1) Eleven kan forklare grundprincipper i forhold til egen krop. 2) Eleven viser interesse for udvikling af evner.