

Årsplan idræt 2.a - 2024/2025

Årsplanen tager udgangspunkt i forenklede fælles mål efter 5. klasse. Færdigheds- og vidensmål vil bruges til at tage udgangspunkt i specifikke emner/forløb, mens kompetenceområderne vil overlappe flere emner og er derfor mere generelle. Der vil igennem alle forløb være fokus på at eleverne deltager aktivt og har lyst til at blive bedre og få mere viden.

Årsplanen er en vejledende plan, der er fleksibel, således at ændringer meget vel kan forekomme, hvis klassen eller vi skulle få gode idéer i løbet af skoleåret. I løbet af året kommer vi til at arbejde med mange spændende emner. Som skrevet ovenfor er der plads til justeringer i årsplanen, således at elevernes ønsker efterkommes inden for rimelighedens grænser.

De tre kompetenceområder og kompetencemål:**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

Aktivitet/ emne/ uge	Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål for undervisningsforløb	Tegn på læring	Evaluering
Uge 33-39 Samarbejde Forskellige spil i et samarbejdsperspektiv.	Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. Eleven har viden om tabe- og vinde reaktioner. Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.	Jeg er en god kammerat når vi har idræt. Jeg kan arbejde sammen med min klasse.	Udvikling af kommunikationen eleverne imellem. Hvordan hjælper de hinanden	Gennem aktiviteterne og samtalerne i plenum.
Uge 40-46 Boldbasis og boldspil (fokus på den forlængede arm)	Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler Eleven har viden om spiludvikling	Jeg kender reglerne for forskellige lege Jeg kan samarbejde med mine holdkammerater	Samarbejder med andre i par Lyst til og evner at indgå og overholde aftaler, lave alliancer Styrker deres hånd/øje koordination	Fokus på samarbejdet udvikling af hånd/øje koordination.
Uge 47-50 Dans og udtryk Folkedanse Pardans	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk Eleven kan udføre rytmiske bevægelse sekvenser til	Jeg kan følge takten og bevægelserne i en dans Jeg kan skabe mine egne bevægelser til en dans	Kan tale om følelser de oplever. Udvikler sin motorik og kropslige forståelse i forhold til musikken	Eleverne tør at give sig i kast med, at forbinde musikken og deres kroppe.

	<p>musik</p> <p>Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse</p>	<p>Jeg kan snakke om hvordan jeg føler når jeg danser og hører musik</p>		<p>Observationer når dansene bliver udført og samtaler efterfølgende.</p>
<p>Uge 51</p> <p>Redskabs Rundbold</p>	<p>Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter</p> <p>Eleven kan anvende balance og kropsspænding</p> <p>Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding</p>	<p>Jeg kan være med til at skabe banen</p> <p>Jeg ved hvordan redskaberne skal bruges</p> <p>Jeg kan hjælpe mine kammerater med at komme igennem banen</p>	<p>Viser forståelse for/ evner kropsspænding.</p> <p>Kan udføre grovmotoriske bevægelser på gulv og på redskaber</p> <p>Kan tale om de forskellige egenskaber redskaberne har</p>	<p>Observationer fra læreren samt samtaler.</p>
<p>Uge 1-3</p> <p>Forhindringsbaner og samarbejde</p>	<p>Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter</p> <p>Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter</p> <p>Eleven kan udføre opvarmningsøvelser</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser</p>	<p>Jeg kan samarbejde med en makker eller i en gruppe.</p> <p>Jeg kan sætte ord på hvordan jeg kan løse en opgave.</p> <p>Jeg kender til opvarmning og hvordan man varmer forskellige dele af kroppen op</p>	<p>Viser respekt og plads til andre.</p> <p>Kan arbejde løsningsorienteret med andre.</p> <p>Tiltro til klassekammerater</p>	<p>Samtaler og observationer af eleverne.</p>

<p>Uge 5-6</p> <p>Boldbasis med fokus på roller</p>	<p>Eleven kan opstille individuelle og fælles regler</p> <p>Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay</p> <p>Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold</p>	<p>Jeg kan følge rollen som jeg blevet tildelt</p> <p>Jeg kan snakke om at vinde og tabe</p> <p>Jeg kan snakke om hvorfor regler er vigtige</p> <p>Jeg kommer med ideér til hvordan reglerne kunne videreudvikles</p>	<p>Følger rollerne de er blevet tildelt</p> <p>Viser fair-play og sportsmanship</p> <p>Viser udvikling i koordination og modtagning og aflevering af forskellige boldtyper</p>	<p>Observationer og samtaler med eleverne.</p>
<p>Uge 8-12</p> <p>Gamle og nye lege</p>	<p>Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege</p> <p>Eleven har viden om nye og gamle idrætslege</p> <p>Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt</p>	<p>Jeg kender forskellige gamle lege</p> <p>Jeg kan selv starte lege</p> <p>Jeg kan lege med alle i klassen</p>	<p>Respekterer andre</p> <p>Viser forståelse for reglerne i diverse spil/lege</p>	<p>Observationer samt samtaler med eleverne.</p>
<p>Uge 14-17</p> <p>Redskabsgymnastik</p>	<p>Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter</p> <p>Eleven kan anvende balance og kropsspænding</p> <p>Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe</p>	<p>Jeg kan holde balancen og spænde i kroppen</p> <p>Jeg kan modtage en klassekammerat</p> <p>Jeg kan anvende forskellige redskaber</p> <p>Jeg kan snakke om hvordan min krop laver bevægelserne</p>	<p>Der vises forståelse for hvordan man holder balancen</p> <p>Der vises hensyn til hvordan redskaberne bruges</p>	<p>Testes gennem aktiviteterne og efterfølgende samtaler.</p>

	Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse			
Uge 18-23 Atletik Løbe Springe Kaste	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter Eleven har viden om løb-, spring og kastediscipliner	Jeg kender til forskellige discipliner i atletik Jeg ved hvordan man skal springe, løbe og kaste i forskellige aktiviteter. Jeg gør mit absolut bedste	Der skal vises lyst til forbedring. Eleverne kan følge instrukser og udføre bevægelsen rigtigt. Der vises konkurrenceinstinkt	Testes gennem aktiviteterne.
Uge 24-25 Skoven som legeplads	Eleven kan samarbejde i forskellige lege. Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.	Jeg kan overholde regler og aftaler i forskellige lege.	Eleven kan samarbejde i lege uanset gruppestørrelse.	Observationer gennem aktiviteterne.