

## Årsplan for *idræt* i 4. klasse 2022/2023

2 lektioner ugentligt, fredage i 1. - 2. lektion

Hvert forløb evalueres i fællesskab med eleverne i 4. klasse

<b>Periode</b> Hvornår skal aktiviteten foregå?	<b>Forløb</b> Hvad er det overordnede emnet?	<b>Centrale begreber der skal læres</b> Hvad skal eleverne konkret lære?
Uge 34-40  Emneuge 41 Efterårsferie uge 42	<i>Løb &amp; Stafet</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- udvise ansvar i idrætsaktiviteten</li><li>- opnå forståelse af kropslige grænser, samt forståelse for andres begrænsninger</li><li>- samarbejde i hold</li><li>- anvende tillærte strategier</li></ul>
Uge 43-48	<i>Redskabsidræt</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- anvende grundlæggende teknikker og sammensatte bevægelser inden for redskabsaktiviteter</li><li>- anvende balance og kropsspænding</li><li>- tilegne sig viden omkring vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding</li></ul>
Uge 49-50  Juleferie uge 52-1	<i>Gamle lege</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- skabe forståelse af og få indsigt i <i>legen</i> som bærende element i idrætten</li><li>- få historisk og samfundsmæssigt indblik i legens oprindelse</li><li>- deltage ud fra individuelle og fælles regler</li></ul>
Uge 2-5  Lilleskoleuge 6 Vinterferie uge 7	<i>Dans og udtryk</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk</li><li>- kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik</li><li>- anvende og øve viden om tempo, puls, rytme og takt</li></ul>
Uge 8-16	<i>Boldbasis</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- anvende kaste, gribe, sparke, samt aflevere og modtage</li></ul>

Påskeferie uge 14		<p>med forskellige boldtyper</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- forstå og overholde flere spilleregler</li> <li>- samarbejde i hold</li> </ul>
Uge 17-21	<i>Ketsjerspil</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- få kendskab til diverse ketsjerspil</li> <li>- tilegne sig "begynder"-færdigheder</li> </ul>
Uge 22-25	<i>Elevernes valg ud fra årets forløber</i>	
Hele året		<ul style="list-style-type: none"> <li>- deltage i lege, spil og diverse opvarmningsformer</li> <li>- udføre grundtræningslementer</li> <li>- kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre samt kropslige begrænsninger</li> <li>- øve grundlæggende motorik og koordination</li> <li>- stimulere en positiv selvopfattelse samt kropslig selvtillid</li> </ul>

*Ret til ændringer forbeholdes Dunja Louise Boye Larsen, august 2022*