

Årsplan for Idræt 5. klasse, 2021/2022

Planen er vejledende og vil blive ændret efter behov.

Uge	Forløb	Mål
33-38	Boldbasis	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. • Begreber: <ul style="list-style-type: none"> - Spilbarhed - Kommunikation - Bredde - Dybde - Temposkift - Driblinger
39-40	Redskabsaktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter. • Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter. • Eleven kan deltage i enkle modtagninger. • Begreber: <ul style="list-style-type: none"> - Vejrmølle - Hovedstand - Håndstand - Balance
41	Emneuge	
42	Efterårsferie	
43-45	-II-	-II-
46-50	Boldspil - Volley	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold. • Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber. • Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. • Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. • Begreber: <ul style="list-style-type: none"> - Serv - Baggerslag - Rotation
51-1	Juleferie	
2	-II-	-II-
3-5	Kropsbasis – Akrobatik Herunder sundhed, trivsel og fysisk træning	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse. • Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. • Eleven kan udføre opvarmingsøvelser.

		<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan måle hvile- og arbejds puls. • Eleven kan udføre basal grundtræning • Begreber: <ul style="list-style-type: none"> - Balance - Vægtoverførsel - Spænding - Samarbejde - Puls - Opvarmning
6	Lilleskoleuge	
7	Vinterferie	
8-10	-II-	-II-
11-13	Gamle og nye lege – Med udgangspunkt i Virtuelle Olympiske lege 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter. • Eleven har viden om kropslige grænser. • Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. • Begreber: <ul style="list-style-type: none"> - Fairplay - Holdkammerat - Udholdenhed
14-15	Påskeferie	
16-17	-II-	-II-
18	Lejrskole	
19-24	Løb, spring, kast – Atletik	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast. • Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter. • Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast. • Begreber: <ul style="list-style-type: none"> - Lunte - Spurt - Afsæt - Svæve - Landing - Underhåndskast - Overhåndskast
25	Sidste skoleuge	