

I faget idræt arbejder vi med kompetenceområderne: "Alsidig idrætsudøvelse", "Krop, træning og trivsel" og "Idrætskultur og relationer".

Uge	Lektio ner	Forløb/andet	Kompetenceområde og trinmål	Materialer	Noter
33 Vikar	2	Opstart Dødbold Rundbold M-bold	Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.	Kegler Diverse bolde	Obs! Vikar i denne uge
34-37	8	Golf i skolen Alle børn cykler	Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege.	Materialer fra CFU (Golf) Cykler + hjelme	NB! Vi afholder cyklistprøve onsdag d.13/9 for 5., 6. & 7. årgang

Uge	Lektioner	Forløb/andet	Kompetenceområde og trinmål	Materialer	Noter
38 Studieture					
39-41	6	Natur og udeliv	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt.	Eleverne skal bruge mobiltelefon med appen geocaching.	Vandring Brug af gps
42 Efterårsferie					
43-46	8	Boldbasis og boldspil	Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.	Badmintonketsjer, Badmintonnet med stænger, fjerbolde, hulahopringe, terninger, kegler	Der er fokus på elementer fra badminton Slagteknik Benarbejde Single/double At gøre hinanden gode gennem tillid, samarbejde og arbejde med responsgrupper

Uge	Lektioner	Forløb/andet	Kompetenceområde og trinmål	Materialer	Noter
47 Skolefest uge					
48-50	6	Redskabsaktiviteter Kropsbasis	<p>Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour.</p> <p>Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.</p> <p>Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter.</p>	Diverse skumredskaber (ost, plinte, saltoplint), rullemåtter, nedspringsmåtter, softmåtter blindebriller, pilatebold, stålplint, træplint, trampet, airtrack	<p>Kolbøtter Vejrmøller Modtagning Flikflak Parkour</p> <p>Mærke kroppen indefra og udefra Balance Kommunikation med kroppen Spænde og afspænd Lytte med kroppen Kroppen i forandring Kropsidealer</p>
51-52 Juleferie					

Uge	Lektio ner	Forløb/andet	Kompetenceområde og trinmål	Materialer	Noter
1-5	10	Kidsvolley	Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil. Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.	Volleybolde + net Store gymnastikbolde	
6 Emne Uge 6 (sex)					
7 Vinter ferie					
8-12	10	Dans og udtryk	Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter. Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk.	Appen Boogiz skal downloades inden forløbet påbegyndes. Dansene gemmes på den tablet eller smartphone gruppen anvender. Tablet eller smartphone med appen Boogiz	Dans med god energi Kreativ dans Gør sportsbevægelser til dans Musik og takter Normer og værdier i dans Koreografiske virkemidler Energi til kroppen Vi bruger energi Vi får energi af at danse

Uge	Lektioner	Forløb/andet	Kompetenceområde og trinmål	Materialer	Noter
13 Påskeferie					
14-15	4	Løb, spring og kast	<p>Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast.</p> <p>Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast.</p>	Hylere (alternativt bolde eller ærteposer), målebånd, rive, sandgrav, stopur, startblok, cykelslange eller sjippetov, rullemåtte, snor, stolper til højdespring, hulahooping, tryllesnor, kegler	<p>1000 m motionsløb</p> <p>80 m sprint</p> <p>300 m sprint</p> <p>20 x 60 m stafet</p> <p>Aflevering af depeche</p> <p>Sprintstart</p> <p>Hylerkast</p> <p>Længdespring</p> <p>Energiomsætning</p> <p>Energioverførsel</p> <p>Overtræning</p>
16 Projekt uge					
17-19	6	Fysisk træning	<p>Eleven kan tilrettelægge opvarmning.</p> <p>Eleven har viden om træningsprincipper.</p>	Stopure, kegler, kortspil, sprittuscher, papir, bånd, evt. pulsøre	<p>Løb</p> <p>Intervalløb</p> <p>Korte løb</p> <p>Længere løb</p> <p>Terrænløb/trailrun</p>

Uge	Lektio- ner	Forløb/andet	Kompetenceområde og trinmål	Materialer	Noter
					Løbechallenge Energiforbrug Energiomsætning
20 Skole- bytte					
21-24	8	Disc golf	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter. Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.	Frisbees (eller hellere discs) Cykler	Vi cykler til Hou og spiller de 9 huller, der er på discgolf- banen ved Egmonthøjskolen. (Der skal evt. bruges mere tid, end de to idrætslektioner)
25-26	4	Elev med- bestemmelse			

Årsplanen er vejledende. Ændringer kan forekomme.

