

# Årsplan for idræt 4.-6. klasse 2018-19

Idrætslærer : Laith +Lena

## Fagformål

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. 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. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

## Introduktion

I faget idræt skal eleverne lære at indgå i alsidige, idrætslige sammenhænge, hvor det er centralt at eleverne opnår kropslige færdigheder og viden om fysisk aktivitet samt oplever glæde ved og lyst til at udøve idræt i mange forskellige arenaer.

Fælles Mål omfatter tre kompetenceområder: Alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel.

Centralt i faget er en alsidig idrætspraksis, hvor alle tre kompetenceområder bliver sat i spil. Ud over arbejdet med de kropslige færdigheder er fagets kulturelle og dannelsesmæssige kvaliteter bærende for undervisningen. Idræt i skolen danner grundlag for en praksisorienteret undervisning suppleret med teori. Idrætsundervisningen skal indeholde læreprocesser, der knytter sig til tre forskellige dimensioner i faget: Læring i bevægelse, læring om bevægelse og læring gennem bevægelse.

Sproglig udvikling er en central del af elevernes arbejde med idræt. Sproglig udvikling har fokus på de fire dimensioner af det talte og skrevne sprog; samtale, lytte, læse og skrive.

## Ordkendskab

Faget idræt understøtter den sproglige udvikling gennem fokus på idrætsfaglige begreber, som udfoldes og integreres i undervisningen og i tekstlæsning om idræt, herunder informationssøgning. Læsning i praksis er her fx en bevægelsesanalyse under det kompetenceområde, der hedder alsidig idrætsudøvelse samt arbejde med tekster om fairplaybegrebet under kompetenceområdet idrætskultur og relationer. Eleverne skal i den forbindelse også lære fagfaglige ord og hverdagsbegreber, som har specifik betydning i netop faget idræt, som fx opvarmning og modtagning. Der skal bl.a. arbejdes med sprog og fagsprog i forbindelse med introduktion til spil og øvelser, når eleverne skal analysere teknik og oplevelser i idrætsundervisningen, pulsarbejde, intervaltræning samt i samtale om det brede, positive sundhedsbegreb.

## *Teksters formål og struktur*

I idræt skal eleverne arbejde med fagets særlige teksttyper og disse teksters formål og struktur, fx instruerende tekster som opvarmningsprogrammer og regelsæt eller beskrivende tekster om fysiologi, anatomi mv.

Fagord og begreber, idrætsteori og fælles terminologi er endvidere en central del af prøven i idræt.

## It og medier

It, medier og informationsteknologi er en stor ressource for idrætsfaget og skal anvendes metodisk i forbindelse med mange sider af idrætsfaget, og hvor det kan tilføre idrætsundervisningen nye dimensioner. It- og mediekompetencerne kan udskilles i fire elevpositioner, som i praksis vil have store overlap og sammenfald.

## *Eleven som kritisk undersøger*

Eleverne skal fx inden for kompetenceområdet idrætskultur og relationer kritisk kunne gøre brug af digitale medier til at undersøge information om idrætsgrene, normer i idræt eller et helt tredje undersøgelsesfelt.

### *Eleven som analyserende modtager*

I kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse skal eleverne kende strategier til at analysere idrætslige resultater, herunder overførsel og bearbejdning af informationer fra fx pulsar, skridttæller, accelerometer, GPS mv.

### *Eleven som målrettet og kreativ producent*

Elevernes arbejde med at producere egne opvarmningsprogrammer lægger op til kreativ inddragelse af it og digitale medier. Eksempelvis i arbejdet med dans og udtryk, hvor video kan anvendes til både inspiration og analyse samt kreative produktioner.

### *Eleven som ansvarlig deltager*

Eleverne skal lære at tage ansvar og deltage, idet de deler deres indsigt og viden med klassen eller i forskellige andre fora. Eleverne skal bl.a. forholde sig kritisk og analyserende til kropsidealer, som de fremstår i forskellige medier.

### *Innovation og entreprenørskab*

Faget idræt både fordrer og udvikler innovation og entreprenørskab hos eleverne. Dette kommer særligt til udtryk under kompetenceområderne alsidig idrætsudøvelse samt idrætskultur og relationer. Innovation og entreprenørskab kan udskilles i fire komplementære og indbyrdes afhængige dimensioner: Handling, kreativitet, omverdensforståelse og personlig indstilling. I kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse arbejdes særligt med elevernes evne til at skabe og videreudvikle på fx idrætsaktiviteter, boldlege og kropslige udtryk. Elevernes personlige indstilling og kreativitet sættes i spil. Eleverne opfordres til at tænke kreativt og turde kaste sig ud i nye idrætslige udfordringer. De grundlæggende færdigheder og den viden, som eleverne arbejder med i fx dans og udtryk, kan benyttes som afsæt til at udvikle koreografier og opvisninger, som kan fremvises og have værdi for skolens øvrige elever.

I kompetenceområdet idrætskultur og relationer arbejdes der indgående med elevernes personlige indstilling og omverdensforståelse, når der sættes fokus på samarbejde og ansvar samt normer og værdier. Eleverne skal bl.a. arbejde med at udvise hensyn, forståelse og tolerance, fx ved kropskontakt i visse øvelser og ved at lære at respektere og forstå, at alle kan bidrage til et idrætsfællesskab på forskellig vis. I arbejdet med normer og værdier inden for idrættens kultur og

fællesskab arbejdes der eksplicit med elevernes omverdensforståelse i form af forståelse for forskellige bevægelses- og idrætskulturer, regler og rammer for idrætsudøvelse, samfundsproblematikker knyttet til idræt og udnyttelse af muligheder i den nære omverden og i lokalområdet.

Uge	Aktivitet	Færdigheds og vidensområde	Mål særligt i fokus	Evaluering/ materialer/ andet
33	Vi lavede stafetløb i Mimersparken og spillede fodbold	Krop træning og trivsel	-alsidig idrætsudøvelse -tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab. - opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt i forskellige sammenhænge.	Husk løbesko. Der evalueres løbende mundtligt.
34-37	Idræt udenfor på stadion. Atletik. Herunder spydkast, boldkast, højdespring, længdespring, og 100 m løb, 800 m og 1500 m løb samt stafetløb.	Øve teknik til de forskellige discipliner indenfor atletik, og blive mere bevidst om teorien til den korrekte udførelse i atletik.	Ud over arbejdet med de kropslige færdigheder er fagets kulturelle og dannelsesmæssige kvaliteter bærende for undervisningen.	Atletik redskaber

38-40	Boldspil, ultimate, rugby	Øve boldkontrol, teknik og sammenspil	Samarbejde, sammenspil og spiludvikling. Regler i forskellige idrætslige boldspil. Herunder ultimate, rugby og fodbold.	Fodboldstævne 5. oktober
-------	---------------------------	---------------------------------------	---	-----------------------------

41	Motions emneuge og motionsdag. Brydning, kampsport og hockey.	Viden om de forskellige sportsgrene, og kulturen og regler omkring en sport.	Afprøve forskellige idrætslige aktiviteter, med alle de tilhørende regler og traditioner. Motionsdag: løbe for et godt formål.	Motionsdag 12. okt.
----	--	--	---	---------------------

43-51	Boldkontrol og teknik og sammenspil. Basketball 46-48 Boldkontrol og teknik og sammenspil. Håndbold 49-51 Sammenspil og spiludvikling. Småspil	Alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop træning og trivsel.	Udvikling af forskellige småspil og fairplay	
-------	--	--	--	--

1-3	Opvarmningsprogrammer. Dans og bevægelse til musik. Kroppen og dens muligheder.	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis. Eleven kan udtrykke sig gennem dans til musik.	Sammensætte, mestre og analysere grundlæggende bevægelser og bevægelsesmønstre. Herunder forskellige typer af dans, rytmisk gymnastik, serier. Udtryk, form og rytme.	
-----	---	--	---	--

4-6	Opvarmning og fægtning	Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder. Lærer de basale trin i fægtning.	Udarbejdelse af elevernes egne opvarmningsprogrammer med løb, hop, sving styrke og udstrækningsøvelser til musik - Individuel- og holdkampe	Fægtstævne
-----	------------------------	---	--	------------

8-11	Fysisk træning og cirkeltræning samt basketball	Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre. Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet.	Udarbejdelse af elevernes egne opvarmningsprogrammer med løb, hop, sving styrke og udstrækningsøvelser til musik	Basketballstævne i uge 10
12-14	Cykling og rulleskøjter	Krop, træning trivsel		
15	Påskeferie			
16-	Forberede årsprøver	Selvstændigt arbejde med	Program til årsprøver	Årsprøver i juni
		program til årsprøven		

Planen er med forbehold for ændringer.