

Årsplan i idræt 5. og 6. klasse 2011/12

I begyndelsen af forløbet skal der fortsat være stor opmærksomhed på at opnå sikkerhed i de motoriske færdigheder, fx træning af balance på hhv. højre og venstre ben, kast og modtagning med forskellige boldtyper samt gang og løb i takt til musik. Undervejs i forløbet skal disse automatiserede færdigheder indgå som naturlige elementer i fysisk bevægelse.

Der bruges tid på systematisk at opøve færdigheder i idrætsspecifikke aktiviteter, fx længdespring og holdspil.

Opbygning af elevernes viden og indsigt i idrætslige aktiviteter, fx leg, dans og opvarmning, får et særligt fokus.

Uge	Idræt	Mål
33 - 40	<p>Atletik</p> <p>Vi laver lege og legelignende øvelser, der træner forskellige atletik-elementer.</p>	<p>beherske flere former for løb, spring og kast</p> <p>sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald</p> <p>udvise sikkerhed i balancer og krydsfunktioner</p>
43 - 51	<p>Lege – fangelege, stafetter Redskabsaktiviteter.</p> <p>Eleverne skal afprøve forskellige redskabsbaner og selv etablere baner.</p> <p>Vi bruger lege til opvarmning og skal også selv opfinde lege.</p> <p>Gennem forløbet indgår den opnåede sikkerhed i eksperimenterende og udfordrende opgaveløsninger, fx små gymnastiske serier med ruller, spring og balancer. På længere sigt skal eleverne selv tilrettelægge og gennemføre udvalgte idrætslige aktiviteter.</p> <p>Undervisningen skal tilrettelægges således, at den fremmer udviklingen af elevernes kropslige koordination gennem idrætslige handleformer.</p>	<p>indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre</p> <p>turde deltage i legens udfordringer</p> <p>kende opvarmningens formål og udførelse</p> <p>kende til grundtrænings-elementerne</p> <p>udarbejde og udføre små serier med behændighedsøvelser og gymnastiske elementer</p> <p>anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder</p>
1 - 7	<p>Musik, bevægelse og udtryk</p> <p>Vi fortsætter forløbet fra 4. klasse med udformningen af egen koreografi</p> <p>Sideløbende sætter vi fokus på grundtræning og opvarmning. Hvorfor og hvad opvarmer vi? Hvad sker der fysisk i kroppen?</p>	<p>anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse</p> <p>mime og fortælle historier ved hjælp af kroppen og rummet</p> <p>udtrykke stemninger med</p>

		kroppen
9 - 11	Basketball Vi træner færdigheder indenfor basketball og arbejder hen i mod det færdige spil.	
12 – 13	Minitennis og slagboldspil	beherske enkle tekniske færdigheder i slagboldspil
15 – 19	Boldbasis – småspil Alternative boldspil	udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil
20 – 26	Orienteringsaktiviteter	færdes i naturen ved hjælp af kort i kendt terræn