

# Årsplan for skoleåret 2021-2022

| Årgang/klasse   | Fag   | Lærer               |
|-----------------|-------|---------------------|
| 4. og 5. klasse | Idræt | Christina Bach Duus |

## Generelt

Eleverne har to ugentlige idrætstimer placeret om mandagen fra kl. 12.30-14.00

Idrætslektionerne vil blive afviklet inde og ude, så børnene skal have tøj og sko med alt efter vejret.

- Ude: fra sommerferie til efterårsferie
- Inde: fra efterårsferie til påskeferie
- Ude: fra påskeferie til sommerferie

For en overordnet beskrivelse af faget idræt på Vejrumbro Fri henvises til fagbeskrivelsen i faget.

## Årskalender

Uge 32 - 37

### Løb

Forskellige typer af løb, herunder kategorierne:

- Orienteringsløb
- Stafetløb
- Parkour
- Intervalløb og langdistanceløb
- Geocaching

### Læringsmål

- at kunne gennemføre et orienteringsløb med kompas, kort og digitale medier
- træne løbedisciplinen stafetløb, herunder at aflevere og modtage depeche i fart uden at kigge sig tilbage
- afprøve og få kendskab til forskellige typer af løb, herunder forskellige former for intervalløb og langdistanceløb
- øve og udvikle egne løbeteknikker
- arrangere et løb

Uge 38 - 40

### Fairplay

- Cricket

|             |   |
|-------------|---|
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Skole-cricket</li> <li>● Nonstop cricket</li> <li>● Ultimate</li> </ul>  |
|             | <p><b>Læringsmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● At beherske teknik i skole-cricket</li> <li>● At udvise respekt for hinanden og fairplay, så her er rart at være</li> <li>● At spille cricket i den rette ånd, så vi viser respekt for spillet og hinanden</li> <li>● At skelne mellem fair og unfair play</li> <li>● At beherske gribe- og kasteteknikker i ultimate</li> <li>● At dømme selv og dømme fair, så vi viser vi tager ansvar og forvalter spillets gang</li> </ul> |
| Uge 41      | Trivselsuge og motionsdag   |
| Uge 42      | Efterårsferie   |
| Uge 43 - 46 | <p><b>Danskdage: 1.-3. november</b></p> <p><b>Muskler og styrke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crossfit</li> <li>● Cirkeltræning</li> </ul>   |
|             | <p><b>Læringsmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● viden om spænding og afspænding</li> <li>● kan udføre opvarmningsøvelser af de enkelte muskler og hele kroppen</li> <li>● viden om betydning af opvarmning</li> <li>● viden om musklerne i kroppen</li> <li>● kan udføre træningsøvelser af isolerede muskelgrupper</li> <li>● kan udføre basal grundtræning</li> </ul>   |
| Uge 47 - 48 | <p><b>Juleklippedag: 26. november</b></p> <p><b>Indendørs boldspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dodgeball</li> <li>● Høvdingebold</li> <li>● Skammel fodbold</li> <li>● Guldgraver</li> </ul>   |
|             | <p><b>Læringsmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● gennemføre regelbaseret holdidræt</li> <li>● øve kaste og gribeteknikker</li> <li>● øve sparketeknikker</li> <li>● øve øje-hånd koordination</li> </ul>   |
| Uge 49 - 50 | <b>Lucia: Fredag d. 10. december</b>  |

|           |  |
|-----------|--|
|           | <p><b>Gamle og nye lege i Danmark</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangelege</li> <li>• Boldlege</li> <li>• Rundkredslege</li> <li>• Streglege</li> <li>• Gemmelege</li> </ul>   |
|           | <p><b>Læringsmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kunne samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege</li> <li>• få kendskab til de forskellige kategorier af lege</li> <li>• kunne lege og forstå regellege</li> </ul>  |
| Uge 51    | <p><b>Juleafslutning: Tirsdag d. 21. december</b></p> <p><b>Børnenes idrætstime</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sidste gang inden jul - Børnene bestemmer indholdet i idrætstimen</li> </ul>  |
| Uge 52    | Juleferie  |
| Uge 1 - 3 | <p><b>På dansegulvet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balletten: Tarantellen</li> <li>• Irsk folkedans</li> <li>• Jumpstyle</li> <li>• Afrikansk dans</li> <li>• Vals</li> <li>• Linedance</li> <li>• Stopdans</li> <li>• Stepdans</li> <li>• Spejldans</li> </ul>               |
|           | <p><b>Læringsmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lave egen dansekoreografi i mindre gruppe</li> <li>• at gentage og lære bevægelser og mønstre</li> <li>• udføre fællesdansen</li> <li>• viden om puls og rytme</li> <li>• kendskab til Labans bevægelseslære</li> </ul>        |
| Uge 4     | Projektuge   |
| Uge 5 - 6 | <p><b>Gymnastik og kropsbasis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Håndstand</li> <li>• Ruller</li> <li>• Baglæns ruller</li> <li>• Hovedstand</li> <li>• Kropsspænding</li> <li>• Vejmøller</li> <li>• Modtagning</li> <li>• Trampolin og spring</li> <li>• Reb og sving</li> </ul> |

|             |   |
|-------------|---|
|             | <p><b>Læringsmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• udføre gymnastiske færdigheder</li> <li>• sammensætte og udføre en serie af gymnastiske færdigheder</li> <li>• udfordre og styrke balance, koordination og smidighed</li> <li>• kan deltage i enkle modtagninger</li> <li>• viden om sikkerhed</li> </ul>   |
| Uge 7       | Vinterferie   |
| Uge 8 - 9   | <p><b>Fastelavn: 25. februar</b></p> <p><b>Akrobatik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobatik</li> <li>• Samarbejdsøvelser og teambuilding</li> </ul> <p><b>Læringsmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vide, hvad top og bund betyder</li> <li>• fornemmelse for tyngdepunktet, og hvordan det påvirker balancen</li> <li>• udføre forskellige akrobatiske øvelser både 2-mands, 3-mands, 4-mands og 5-mands</li> <li>• at samarbejde</li> </ul> |
| Uge 10 - 11 | <p><b>Yoga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga-øvelser</li> <li>• Afspænding</li> </ul> <p>Læringsmål</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skabe ro og fordybelse</li> <li>• kontrollere balancen</li> <li>• øge smidigheden</li> <li>• udføre en serie af yogaøvelser</li> </ul>   |
| Uge 12 - 14 | <p><b>Forældrestyret emnedag: 6. april</b></p> <p><b>Påskeløb: 8. april</b></p> <p><b>Konditionstræning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervaltræning og cirkeltræning</li> <li>• Elementer fra crossfit</li> <li>• Puls og pulsar</li> </ul> <p><b>Læringsmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• udregne kondital</li> <li>• udføre konditest</li> </ul>  |

|             |   |
|-------------|---|
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• viden om kondition og forbedring af denne</li> <li>• viden om hvile- og arbeidspuls</li> <li>• viden om målingsmetode for hvile- og arbeidspuls</li> </ul>   |
| Uge 15      | Påskeferie  |
| Uge 16 - 20 | <p><b>2. Påskedag: 11. april</b><br/> <b>St. Bededag: 13. maj</b><br/> <b>Idrætsdag: 19. maj</b></p> <p>Mandag:<br/>2.<br/>Påskedag<br/>Uge 17<br/>Uge 18<br/>Uge 19</p> <p>Fredag:<br/>St.<br/>Bededag<br/>Uge 20</p> <p>Torsdag:<br/>Idrætsdag</p> <p><b>Atletik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kast</li> <li>• Spring</li> <li>• Løb</li> </ul> <p><b>Læringsmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• udføre atletikdiscipliner, hvor kast, spring og løb indgår. Eksempelvis hækkeløb, længdespring, kuglestød, 100m løb og stafet</li> <li>• træne de enkelte bevægelser i kast, spring og løb</li> <li>• udføre komplekse og sammensatte bevægelser indenfor kast, spring og løb</li> </ul> |
| Uge 21      | Lejrskoletur og Kr. Himmelfartsferie  |
| Uge 22 -24  | <p><b>2. Pinsedag: 6. juni</b><br/> <b>Dyrskue: 9. juni</b></p> <p><b>Boldspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundbold og fodboldrundbold</li> <li>• Hockey</li> <li>• Basket</li> <li>• Fodbold</li> <li>• Håndbold</li> </ul> <p><b>Læringsmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• udføre regelbaseret holdidræt</li> <li>• træne gribe-, kaste- og sparketeknikker</li> <li>• at dribble og tæmme en bold</li> <li>• at ramme med et bat, at ramme i kurven, at ramme i målet</li> <li>• aflevere og modtage</li> </ul>   |
| Uge 25      | <p><b>Sidste skoledag: 24. juni</b></p> <p><b>Vandkamp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sidste gang inden sommerferien betyder vandkamp!</li> </ul>   |