

# Årsplan: Idræt i 4. klasse

**Fag:** Idræt **Klasse:** 4. kl. **Lærer:** Anja

Jeg har i skoleåret 2022/2023 igen fornøjelsen af at undervise klassen i idræt. Årsplanen for idrætsundervisningen tager udgangspunkt i fælles mål for idrætsfagets tre kompetenceområder: *Alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel*. I årsplanen arbejdes der rundt om alle fagets fagområder, så eleverne oplever en alsidighed i idrættens mange facetter, arbejdsformer og kompetenceområder. Årsplanen er opdelt i de fire perioder: identitet, verden, kultur og demokrati.

For at tilgodese de sociale og følelsesmæssige mål (se længere nede) vil undervisningen veksle mellem samarbejde alle elever imellem og derudover i par eller i mindre grupper. Dette for at eleverne møder hinandens forskellige forudsætninger og derudover gør sig erfaringer med omstilling i samarbejdet. For at skabe en fast struktur i en ellers alsidig idrætsundervisning, vil hver undervisningsgang starte med et opvarmningsprogram, som eleverne lidt senere i forløbet skiftevis vil komme til at stå for. Opvarmningen skal bidrage til at eleverne mentalt og fysisk bliver klar til undervisning.

Jeg kommer til at prioriterer lyst til at bevæge sig, variation, intensitet og det sociale element højt. Alle idrætstimer vil derfor bestå af flere elementer og ikke nødvendigvis kun aktiviteter hørende ind under det enkelte tema i årsplanen.

<b>Periode 1:</b> <b>Identitet</b>	<b>Periode 2:</b> <b>Verden</b>	<b>Periode 3:</b> <b>Kultur</b>	<b>Periode 4:</b> <b>Demokrati</b>
<p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Boldspil og boldtryghed</li> </ul> <p>Boldspil kan være fedt, men også lidt skræmmende - særligt hvis man ikke er god til at kaste og gribe eller er bange for hurtige bolde, der flyver om ørerne.</p> <p>Heldigvis er der råd for det! Med dette forløb bliver du nemlig mere tryk ved bolde og forskellige boldspil.</p>	<p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kreativ dans</li> <li>● Dansesstil: hiphop</li> </ul> <p>Alle kan danse kreativt, for der findes ikke rigtigt eller forkert i kreativ dans - alle bevægelser kan nemlig bruges</p> <p>I forløbet præsenteres eleverne desuden for hiphop som dansesstilart, og skal ved brug af kreativitet til at skabe danse- og bevægelsesøvelser sammen finde på deres egne koreografier.</p>	<p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kroppen på hovedet</li> <li>● Redskabsaktiviteter</li> </ul> <p>Vend op og ned på dig selv, og svæv i luften!</p> <p>Vejrmøller, ruller, spring og håndstand - alt det skal du prøve kræfter med i dette forløb.</p> <p>Redskabsgymnastik er både sjovt og udfordrende. Det handler om at være kreativ, i kontrol og om at udfordre kroppen med nye øvelser.</p>	<p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Atletik for sjov</li> <li>● Løb, spring</li> </ul> <p>Det er sjovt at løbe og springe og se, hvor langt man kan komme, eller hvor højt, man kan springe.</p> <p>Man behøver ikke nødvendigvis have lange ben for at kunne springe langt, men det er vigtigt at have den rette teknik, hvis man skal udnytte kroppen bedst muligt. Og det kommer vi til at arbejde med i dette forløb!</p>

<p><b>Mål:</b></p> <p>Formålet med forløbet er, at eleverne bliver udvikler deres tryghed i omgang med bolde. Eleverne skal undersøge egne evner med bolde, når de triller, kaster, griber, sparker og stopper en bold i bevægelse.</p> <p>Ved at lege med bolde og gennemføre diverse boldspil, kommer eleverne til at lære, hvordan de bedst kontrollerer boldene, så boldene ikke kontrollerer dem.</p>	<p><b>Mål:</b></p> <p>Målet med forløbet er, at eleverne lærer at bruge kroppen som udtryksmiddel, herunder til bevægelsesimprovisation og -koreografi, samt får et fagsprog ift. dans og bevægelse generelt.</p> <p>Der lægges desuden vægt på, at eleverne lærer at bevæge sig rytmisk til musikken.</p>	<p><b>Mål:</b></p> <p>Eleven skal i forløbet deltage i enkle modtagninger og greb. Eleven skal desuden tilegne sig viden om viden enkle springteknikker og redskabsøvelser.</p> <p>Ovenstående gøres gennem et forløb hvor eleverne præsenteres for håndstand, kolbøtter/ruller (både forlæns og baglæns) og afsæt på springbræt. Øvelserne kræver arbejde med kropskontrol og tempo på.</p>	<p><b>Mål:</b></p> <p>Forløbet giver eleverne et godt fundament til at udvikle deres færdigheder i og viden om løb og spring. Eleverne skal stifte bekendtskab med forskellige former for spring</p> <p>Eleverne skal gennem arbejde med tilløb og afsæt til forskellige typer spring, desuden gøre sig erfaring med at skelne mellem afsætsben og svingben.</p>
--	--	--	--

**Social og følelsesmæssige mål for undervisningen:**

Generelt for idrætsundervisningen er at eleverne i løbet af året skal lære at forholde sig til, at mennesker er forskellige og har forskellige fysiske forudsætninger for at indgå i idrætsudøvelse. Eleverne skal gennem arbejdet med fysisk træning opnå en indsigt i, hvordan de selv reagerer på at være aktive både i forhold til krop og følelser.

Et andet fokus i dette års idrætsundervisning vil være at skabe et trygt undervisningsmiljø. Eleverne skal værre trygge ved hinanden og der skal skabes tillid til at prøve. Dette for at eleverne har lyst til og mod på at begive sig ud på nye områder hvor der er risiko for at fejle.

I idrætstimerne forventes det, at alle elever møder op med idrætstøj og indendørs idrætssko. Husk også drikkedunk.

**Bedste hilsner**

**Anja**