

Årsplan Nørrebro Lilleskole 2022-2023

Fag: Idræt **Klasse:** 5. klasse **Lærer:** Victor Andersen

Introduktion:

Kort om mig:

Mit navn er Victor og jeg er ny lærer i 5. klasse. Jeg har undervist på Nørrebro Lilleskole i 3 år, og underviser primært i Matematik, Idræt og Kultur. Udover generelt at være sportsinteresseret så bruger jeg en del tid på amerikansk fodbold, hvor jeg på nuværende tidspunkt er træner for landsholdet. Jeg går meget op i at eleverne bliver dygtigere og udvikler deres idrætslige kompetencer, men også at undervisningen skal være sjov og inspirerende. Det er derfor vigtigt for mig at vi prøver en masse forskellige idræt som de ikke er vant til at møde.

Om idrætsfaget:

Idræt består en stor del af alsidig idrætsudøvelse, men vil også have elementer af idrætskulturer og øget fokus på krop, træning og trivsel. Eleverne skal i højere grad kunne begynde at sætte ord på idræts betydning for sundhed og trivsel, samt være mere bevidste om hvordan man opnå kvalitet i deres praktiske udførelse.

Der er dele af idræt som kræver større fokus på samarbejde og fællesskab.

Årsplanen er delt op i 4 perioder, som går igen i alle fag og klassetrin på hele Nørrebro Lilleskole: Identitet, Verden, Kultur og Demokrati.

Det kan selvfølgelig være svært at flette direkte ind i nogle idrætsgrene, og der vil derfor være fokus på eleven, udover at dyrke idræt eller sport, kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv. Flere af idrætsfagets overordnede færdigheds- og vidensmål vil optræde flere gange, for at sikre differentieret undervisning over hele året.

Husk

Idrætstøj og passende fodtøj.

Identitet	Verden	Kultur	Demokrati
Uge 33-41 Her vil vi primært være udenfor så længe vejret tillader det	Uge 43-50 Her vil undervisningen foregå indendørs. Både praktisk og teoretisk	Uge 1-13 Her vil undervisningen foregå indendørs. Både praktisk og teoretisk	Uge 15-23 Her vil vi forsøge at lave nogle ting ude af huset.
Emner Idræt; Deltagelse og regler Løb og Spring Boldspil i byen	Emner Springgymnastik & parkour Træning af hele kroppen Boldspil (Indendørs)	Emner Akrobatik Dans Boldspil (Konstruktion)	Emner Natur og udeliv Kampsport og slåskultur Boldspil (Samarbejde)
Indhold Eleverne skal lære om hvad det vil sige at deltage i en idrætskultur og indgå i fællesskabets regler. Til løb og spring skal vi kigge på hvordan man hopper længdespring, højdespring og sprinter. Boldspil i byen vil være med fokus på de boldspil der er mulige i et bymiljø. Her vil vi fokusere på basket og panna fodbold	Eleverne skal i denne del lære specifikke og sammensatte bevægelser, som saltomortaler og overslag. Eleverne skal lære om fysisk træning af de store muskelgrupper og hvordan man træner forskellige dele af kroppen. Eleverne skal også lære om klassiske indendørs boldspil som volleyball og håndbold.	Eleverne skal lære om koncentration og kropskontrol når vi skal arbejde med håndstand, hovedstand, ruller og akrobatiske figurer. Eleverne skal lære om at danse og udtrykke sig foran andre elever, når vi arbejder med Haka, Salsa og impro-dans Derudover skal eleverne lære om hvordan man kan lave sit eget boldspil.	Eleverne skal lære om lege og idrætsdiscipliner der kan foregå i skov/park område, såsom orienteringsløb, skovstrategi og tovtrækning. Eleverne skal lære om forskellige kampsports discipliner, og prøve kræfter med sumobrydning og boksning. I de sidste forløb bruger vi boldspil til at lære at forstå hvordan man bedst kan samarbejde
Mål <ul style="list-style-type: none"> - Jeg forstår at indgå i et deltagende fællesskab - Jeg forstår hvorfor der 	Mål <ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan lave en forlæns saltomortale med hjælp - Jeg kan lave et 	Mål <ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan stå på hænder op af en væg - Jeg kan stå på hoved 	Mål <ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan bruge kort/ledetråde til at finde rundt

<p>er regler og kan være med til at udvikle egne regler</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeg har kendskab til hvordan man udfører en længdespring - Jeg har kendskab til hvordan man udfører til højdespring - Jeg har kendskab til hvordan man sprinter. - Jeg forstår hvordan boldspil med begrænsede muligheder kan foregå - Jeg kender til "street" boldspil 	<p>overslag med hjælp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeg kender til de største muskelgrupper og kan lave øvelser til at træne dem - Jeg kender forskellen på muskler, led og knogler. - Jeg forstår hvordan jeg kan træne mine led og hvorfor det kan være skadesforebyggende - Jeg har kendskab til grundslagene i volleyball - Jeg forstår reglerne i (kids)volleyball - Jeg har kendskab til taktikken i håndbold. - Jeg kan skyde og aflevere bolden i håndbold. 	<p>med bøjede ben</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan lave forlæns og baglæns ruller - Jeg kan lave en akrobatisk figur med 3 personer - Jeg kan danse foran andre i klassen - Jeg har forståelse for trin i dans - Jeg forstår at sammensætte musik og dans - Jeg kan udvikle mit eget boldspil med udgangspunkt i kendte boldspil 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg forstår udendørs lege i park/skovområde - Jeg har kendskab til forskellige typer kampsport - Jeg kender regler og formål med sumobrydning - Jeg kan lave forskellige grundlæggende slag i boksning - Jeg forstår disciplin og historie i kampsport - Jeg kan samarbejde i boldspil ved verbal og non-verbal kommunikation
---	---	--	--

Faglige mål for undervisningen:

De tre kompetenceområder i idræt ifølge Fælles Mål er følgende:

1. Alsidig idrætsudøvelse: Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.
2. Idrætskultur og relationer: Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.
3. Krop, træning og trivsel: Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

Kompetenceområderne i idræt er de tre områder som der vil være fokus på til eksamen. Selvfølgelig er den første del den mest åbenlyse og også den der vil blive brugt mest tid på - altså delen med at kunne dyrke forskellige idrætter. Men kompetenceområderne der omhandler idrætskultur og relationer, samt Krop, træning og trivsel, vil i langt højere grad også indeholde et teoretisk element. I undervisningen vil eleverne opleve at skulle lave opgaver, både skriftlige såvel som mundtlige/fysiske præsentationer.

Social og følelsesmæssige mål for undervisningen:

Idræt er et fag der i høj grad kan være med til at samle eleverne og højne fællesskabet i klassen. Flere undersøgelser viser at idræt giver barnet mulighed for at udfolde sig i samarbejde med andre børn, løse de idrætspædagogiske opgaver i spillene og legene, vise empati, få tilknytning til andre børn og udvikle sociale færdigheder.

I klassen skal der arbejdes på samarbejdet og selvtilliden i forhold til idræt. Der er stadig udfordringer ved at skulle finde en anden elev at samarbejde med, og det fører ofte til uheldige situationer hvor enkelte elever føler sig udenfor. Sammenholdet på tværs af kønnene skal også i fokus, så man kan lære at kroppen er forskellig og kan forskellige ting. Der vil være fokus på at give plads til alle elever og fokusere på individuelle styrker i stedet for svagheder. Forhåbentlig kan det føre til et stærkere sammenhold i klassen og et øget fokus generelt, der kan bruges i andre fag.

Metoder for undervisningen:

Idræt vil i høj grad være fælles gennemgang og løsning af opgaver og udfordring enkeltvis og i grupper. Jeg vil benytte mig af vis-forklar-vis og prøv dig frem, for at alle eleverne føler sig rustet til at kaste sig ud i idrætten.

Idrætsfaget er i særdeleshed et enkeltstående undervisningsmiljø på NBL. Her foregår undervisningen ikke bag ved et bord eller med en tavle, men i stedet i et fællesskab hvor man skal kunne afkode og aflæse lærere og elevs grænser, tillid og selvsikkerhed. Der vil arbejdes med at kunne udføre idrætslige bevægelser på baggrund af forklaringer og "gør-som-mig" metoder, som i højere grad kræver en bevidsthed omkring egne fysiske færdigheder, evner og bevægelser.

Vi vil også altid forsøge at få eleverne til at prøve nye ting og arbejde med at skabe en masse oplevelser der giver eleverne tro på at de kan mere end de selv umiddelbart tror.