

# Privatskolen Nakskov

## Årsplan for 4.a for faget idræt, skoleåret 2024/2025

### Fagets formål:

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige 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 idræts kultur.

Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen 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.

I faget idræt arbejder vi inden for disse kompetencemål:

- **Alsidig idrætsudøvelse** (Redskabsaktiviteter, Boldbasis og boldspil, Dans og udtryk, Kropbasis, Løb, spring og kast)
- **Idrætskultur og relationer** (Samarbejde og ansvar, Normer og værdier, Ordkendskab)
- **Krop, træning og trivsel** (Krop og trivsel, Fysisk aktivitet)

Undervisningen finder som udgangspunkt sted i den gamle hal på Bregnevej, når vi er indendørs, og på stadion når vi er udendørs.

Eleverne vil i løbet af året have mulighed for at deltage i forskellige stævner. Husk at vi som udgangspunkt er ude indtil efterårsferien, derefter i den gamle hal indtil uge 15, altså efter lige Påskeferien. Bliver det dårligt vejr går vi i hallen og sommetider, når der er mulighed for det er vi udendørs.

### Vigtige datoer:

- Atletikstævne 4-5 klasse den 18/9-24
- Floorballstævne 4-5 klasse den 27/1-25
- Fodboldstævne 4-5 klasse torsdag den 28/4-25
- Svømmestævne 4-5 klasse fredag den 21/5-25
- Rundboldstævne 4-5 klasse onsdag den 12/6-25

# Privatskolen Nakskov

## Årsplan for 4.a for faget idræt, skoleåret 2024/2025

Periode	Forløb	Mål	Evaluering	Materialer
Uge 32-37	<b>Atletik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Længespring</li> <li>• Højdespring</li> <li>• Boldkast</li> <li>• Løb</li> <li>• Stafet</li> </ul>	<b>Færdighedsmål</b> Eleven kan løbe, springe og kaste Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast <b>Vidensmål</b> Eleven har viden om variationer inden for løb, spring og kast Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring og kast	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt
Uge 38	<b>Fysisk aktivitet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondition</li> <li>• Styrke</li> <li>• Hurtighed</li> <li>• Smidighed</li> <li>• Koordination</li> </ul>	<b>Færdighedsmål</b> Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet Eleven kan deltage i opvarmning <b>Vidensmål</b> Eleven har viden om hvile- og arbeidspuls Eleven har viden om opvarmningselementer	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt
Uge 39-40	<b>Boldspil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Høvdingebold</li> <li>• Dodgeball</li> </ul>	<b>Færdighedsmål</b> Eleven kan modtage og aflevere boldtyper Eleven kan spille bold med få regler <b>Vidensmål</b> Eleven har viden om grundlæggende kaste-gribe og sparketeknik		Dansk Skoleidræt

# Privatskolen Nakskov

## Årsplan for 4.a for faget idræt, skoleåret 2024/2025

		Eleven har viden om enkle regler i spil med bold		
Uge 41	Emneuge			
Uge 42	Efterårsferie			
Uge 43-44	<p><b>Kropsbasis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tillidsøvelser</li> <li>• Samarbejdsøvelser</li> <li>• Balanceøvelser</li> <li>• Akrobatik</li> </ul>	<p><b>Færdighedsmål</b></p> <p>Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele</p> <p>Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser</p> <p><b>Vidensmål</b></p> <p>Eleven har viden om spænding og afspænding</p> <p>Eleven har viden om balancevariationer</p>	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt
Uge 45-47	<p><b>Dans og udtryk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopdans</li> <li>• Udtryk</li> <li>• Rytme</li> <li>• Danseserie</li> </ul>	<p><b>Færdighedsmål</b></p> <p>Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer</p> <p>Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse</p> <p><b>Vidensmål</b></p> <p>Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder</p> <p>Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk</p>	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt Musik

# Privatskolen Nakskov

## Årsplan for 4.a for faget idræt, skoleåret 2024/2025

Uge 48-50	<b>Kan du første hjælp?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teori og opgaver</li></ul>	<b>Færdigheds mål</b> Eleven kan tilkalde hjælp fra en voksen <b>Videns mål</b>	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert	Dansk Røde Kors
--------------	--	--	--	-----------------

# Privatskolen Nakskov

## Årsplan for 4.a for faget idræt, skoleåret 2024/2025

		Eleven har viden om, hvordan man tilkalder hjælp	indholdsområde er afsluttet.	
Uge 51-52	Juleferie			
Uge 1-4	<b>Redskabsaktiviteter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forlæns rulle</li> <li>• Baglæns rulle</li> <li>• Vejrmølle</li> <li>• Håndstand</li> <li>• Balancer</li> </ul>	<b>Færdighedsmål</b> Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser Eleven kan anvende gymnastikredskaber <b>Vidensmål</b> Eleven har viden om grov motoriske bevægelser på gulv og redskaber Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt
Uge 5-6	<b>Boldspil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Floorball</li> <li>• Kids volley</li> <li>• Badminton</li> <li>• Net/vægspil</li> </ul>	<b>Færdighedsmål</b> Eleven kan modtage og aflevere boldtyper Eleven kan spille bold med få regler <b>Vidensmål</b> Eleven har viden om grundlæggende kaste-gribe og sparketeknik Eleven har viden om enkle regler i spil med bold	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt
Uge 7	Vinterferie			

# Privatskolen Nakskov

## Årsplan for 4.a for faget idræt, skoleåret 2024/2025

8-11	<b>Boldspil</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Floorball</li></ul>	<b>Færdigheds mål</b> Eleven kan modtage og aflevere boldtyper	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert	Dansk Skoleidræt
------	---	---	--	------------------

# Privatskolen Nakskov

## Årsplan for 4.a for faget idræt, skoleåret 2024/2025

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kids volley</li> <li>• Badminton</li> <li>Net/vægspil</li> </ul>	<p>Eleven kan spille bold med få regler</p> <p><b>Vidensmål</b></p> <p>Eleven har viden om grundlæggende kaste-gribe og sparketeknik</p> <p>Eleven har viden om enkle regler i spil med bold</p>	<p>indholdsområde er afsluttet.</p>	
<p>Uge 12-13</p>	<p><b>Boldbasis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik</li> <li>• Taktik</li> <li>• Kommunikation</li> <li>• Sammenspil</li> <li>• Stor bold-lille bold</li> <li>• Stikbold</li> </ul>	<p><b>Færdighedsmål</b></p> <p>Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege</p> <p>Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter</p> <p><b>Vidensmål</b></p> <p>Eleven har viden om samarbejds måder</p> <p>Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter</p>	<p>Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.</p>	<p>Dansk Skoleidræt</p>
<p>Uge 14</p>	<p>Påskeferie</p>			
<p>Uge 15-17</p>	<p><b>Boldspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fodbold</li> <li>• Kaospil</li> </ul>	<p><b>Færdighedsmål</b></p> <p>Eleven kan modtage og aflevere boldtyper</p> <p>Eleven kan spille bold med få regler</p> <p><b>Vidensmål</b></p> <p>Eleven har viden om grundlæggende kaste-gribe og sparketeknik</p> <p>Eleven har viden om enkle regler i spil med bold</p>	<p>Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.</p>	<p>Dansk Skoleidræt</p>

# Privatskolen Nakskov

## Årsplan for 4.a for faget idræt, skoleåret 2024/2025

Uge 18-21	<p style="text-align: center;"><b>Boldspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundbold</li> <li>• Slagspil</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Færdighedsmål</b></p> <p>Eleven kan modtage og aflevere boldtyper</p> <p>Eleven kan spille bold med få regler</p> <p style="text-align: center;"><b>Vidensmål</b></p> <p>Eleven har viden om grundlæggende kaste-gribe og sparketeknik</p>	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt
Uge 21-23	<p style="text-align: center;"><b>Krop og trivsel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trivselslege</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Færdighedsmål</b></p> <p>Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet</p> <p>Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse</p> <p style="text-align: center;"><b>Vidensmål</b></p> <p>Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser</p> <p>Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger</p>	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt
Uge 24-25	<p style="text-align: center;"><b>Ude i naturen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordkendskab</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Færdighedsmål</b></p> <p>Eleven kan anvende enkelte fagord og begreber</p> <p style="text-align: center;"><b>Vidensmål</b></p> <p>Eleven har viden om enkelte fagord og begreber</p>	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt



# Privatskolen Nakskov

## Årsplan for 4.a for faget idræt, skoleåret 2024/2025

Der forventes:

- at man har fornuftigt idrætstøj og sko med, så man kan præstere optimalt i forhold til ens egen formåen.
- at man deltager aktivt, positivt og gør sit bedste, også selvom det ikke lige er ens favoritdisciplin, som er på programmet.
- at man ALTID tager bad efter endt undervisning.
- Pak derfor idrætstasken dagen før og stil den på skoletasken, så ved I at det er på plads og der ikke er glemt noget.

Retten til ændringer forbeholdes

Idrætslærer

Jens Kristiansen