Årsplan for 5.k for faget idræt 26/27 Privatskolen Nakskov

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.

Årsplan for 5.k for faget idræt 26/27 Privatskolen Nakskov

Periode	Forløb	Mål	Evaluering	Materialer
Uge 32-36	**Atletik** • Længdespring • Højdespring • Boldkast • Løb • Stafet	**Færdighedsmål** Eleven kan løbe, springe og kaste Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast **Vidensmål** 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 37-38	**Fysisk aktivitet** • Kondition • Styrke • Hurtighed • Smidighed • Koordination	**Færdighedsmål** Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet Eleven kan deltage i opvarmning **Vidensmål** Eleven har viden om hvile- og arbejdspuls Eleven har viden om opvarmningselementer	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt

Årsplan for 5.k for faget idræt 26/27 Privatskolen Nakskov

Uge 39-40	**Boldspil** • Høvdingebold • Dodgeball	**Færdighedsmål** Eleven kan modtage og aflevere boldtyper Eleven kan spille bold med få regler **Vidensmål**		Dansk Skoleidræt
		Eleven har viden om grundlæggende kaste-gribe og sparketeknik		
		Eleven har viden om enkle regler i spil med bold		
Uge 41	Emneuge			
Uge 42	Efterårsferie			
Uge 43-44	**Kropsbasis** • Tillidsøvelser • Samarbejdsøvelser • Balanceøvelser • Akrobatik	**Færdighedsmål** Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser **Vidensmål** Eleven har viden om spænding og afspænding Eleven har viden om balancevariationer	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt
Uge	**Dans og udtryk**	**Færdighedsmål**	Løbende evaluering med	Dansk Skoleidræt

Årsplan for 5.k for faget idræt 26/27 Privatskolen Nakskov

45-47	• Stopdans • Udtryk • Rytme • Danseserie	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse **Vidensmål** Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder Eleven har viden om brug	eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Musik
		af tid og kraft i bevægelsesudtryk		
Uge 48-50	**Kan du første hjælp?** • Teori og opgaver	**Færdighedsmål** Eleven kan tilkalde hjælp fra en voksen **Vidensmål**	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert	Dansk Røde Kors
		Eleven har viden om, hvordan man tilkalder hjælp	indholdsområde er afsluttet.	
Uge 51-52	Juleferie			
Uge 1-4	**Redskabsaktiviteter**	**Færdighedsmål** Eleven kan udføre	Løbende evaluering med eleverne fra time til time,	Dansk Skoleidræt

Årsplan for 5.k for faget idræt 26/27 Privatskolen Nakskov

	• Forlæns rulle • Baglæns rulle • Vejrmølle • Håndstand • Balancer	grundlæggende gymnastiske bevægelser Eleven kan anvende gymnastikredskaber **Vidensmål** Eleven har viden om grov motoriske bevægelser på gulv og redskaber Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse	samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	
Uge 5-6	**Boldspil** • Floorball • Kids volley • Badminton • Net/vægspil	**Færdighedsmål** Eleven kan modtage og aflevere boldtyper Eleven kan spille bold med få regler **Vidensmål** 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			
8-11	**Boldspil** • Floorball	**Færdighedsmål** Eleven kan modtage og aflevere boldtyper	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert	Dansk Skoleidræt

Årsplan for 5.k for faget idræt 26/27 Privatskolen Nakskov

	• Kids volley • Badminton Net/vægspil	Eleven kan spille bold med få regler **Vidensmål** Eleven har viden om grundlæggende kaste-gribe og sparketeknik Eleven har viden om enkle regler i spil med bold	indholdsområde er afsluttet.	
Uge 12-13	• • **Boldbasis** • • • Teknik • Taktik Kommunikation Sammenspil Stor bold-lille bold Stikbold	**Færdighedsmål** Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter **Vidensmål** Eleven har viden om samarbejdsmåder Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt
Uge 14	Påskeferie			

Årsplan for 5.k for faget idræt 26/27 Privatskolen Nakskov

Uge 15-17	• **Boldspil** • Fodbold Kaosspil	**Færdighedsmål** Eleven kan modtage og aflevere boldtyper Eleven kan spille bold med få regler **Vidensmål** 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 18-21	• **Boldspil** • Rundbold Slagspil	**Færdighedsmål** Eleven kan modtage og aflevere boldtyper Eleven kan spille bold med få regler **Vidensmål** Eleven har viden om grundlæggende kaste-gribe og sparketeknik	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt

Årsplan for 5.k for faget idræt 26/27 Privatskolen Nakskov

Uge 21-23	**Krop og trivsel** • Trivselslege	**Færdighedsmål** Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse **Vidensmål** Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt
Uge 24-25	**Ude i naturen** • Ordkendskab	**Færdighedsmål** Eleven kan anvende enkelte fagord og begreber **Vidensmål** Eleven har viden om enkelte fagord og begreber	Løbende evaluering med eleverne fra time til time, samt evaluering efter hvert indholdsområde er afsluttet.	Dansk Skoleidræt

Årsplan for 5.k for faget idræt 26/27
Privatskolen Nakskov

Der forventes at eleverne har det rette idrætstøj med og deltager aktivt.
Der forventes af eleverne, at de tager bad efter idrætsundervisningen som en del af faget idræt.

Der tages forbehold for ændringer.
Nicolai Ottosen