Årsplan for idræt – 4.K 2026/2027

Fagligt fokus og mål

I idræt vil der gennem skoleåret være fokus på, at eleverne udvikler deres kropslige, idrætslige og personlige kompetencer gennem en alsidig undervisning. Eleverne skal møde forskellige former for idræt og bevægelse og opleve glæden ved at være fysisk aktive både individuelt og sammen med andre.

Der arbejdes gennem året inden for kompetenceområderne alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel. Eleverne skal udvikle deres færdigheder inden for blandt andet boldspil, løb, spring og kast, redskabsaktiviteter, dans og bevægelse. Samtidig vil der være fokus på samarbejde, ansvar, fairplay og på at kunne indgå i forskellige idrætslige fællesskaber.

Eleverne skal desuden opnå en begyndende forståelse for kroppens reaktion på fysisk aktivitet og for betydningen af bevægelse for sundhed og trivsel. Idrætsundervisningen skal give eleverne erfaring med forskellige måder at bruge kroppen på og være med til at udvikle lysten til fortsat fysisk aktivitet. Det ligger i forlængelse af fagets formål, hvor der lægges vægt på bevægelsesglæde, sundhed, trivsel og deltagelse i forpligtende fællesskaber.

Arbejdsformer

Undervisningen består af to sammenhængende lektioner om ugen og foregår som udgangspunkt i den gamle hal på Bregnevej, når undervisningen er indendørs, og på stadion, når undervisningen foregår udendørs.

Der vil blive vekslet mellem fælles aktiviteter, individuelt arbejde, makkerøvelser, mindre grupper og holdaktiviteter. Eleverne vil arbejde med både teknik, samarbejde, spil, bevægelse og fysisk træning. Der vil være fokus på, at eleverne deltager aktivt og lærer at tage ansvar for både egen og andres deltagelse i undervisningen.

Stævner

Eleverne vil i løbet af skoleåret have mulighed for at deltage i forskellige idrætsstævner. Undervisningen vil i perioderne op til relevante stævner tage udgangspunkt i de pågældende

idrætsgrene, så eleverne får mulighed for at arbejde med regler, teknik, taktik og sammenspil inden deltagelse.

For 4.k gælder det i dette skoleår atletik den 17. september 2026, floorball den 25. januar 2027, fodbold den 28. april 2027 og rundbold den 11. juni 2027. Svømning indgår ikke som en del af denne årsplan.

Evaluering

Elevernes udvikling evalueres løbende gennem undervisningen og efter de enkelte forløb. Der vil være fokus på elevernes udvikling af idrætslige færdigheder, aktive deltagelse, samarbejde, forståelse af regler og deres evne til at indgå positivt i forskellige idrætslige fællesskaber.

Periode/uger	Forløb	Mål
33-38	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
39	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
40	Boldspil • Høvdingebold	**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
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
45-47	Dans og udtryk • Stopdans • Udtryk • Rytme • Danseserie	**Færdighedsmål** 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 af tid og kraft i bevægelsesudtryk
48-50	Kan du første hjælp? • Teori og opgaver	**Færdighedsmål** Eleven kan tilkalde hjælp fra en voksen **Vidensmål**

		Eleven har viden om, hvordan man tilkalder hjælp
2-3	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
4-5	Boldspil • Floorball	**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
8-10	Redskabsaktiviteter • Forlæns rulle • Baglæns rulle • Vejrmølle • Håndstand • Balancer	**Færdighedsmål** Eleven kan udføre 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
11-12	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
13-17	Boldspil • Fodbold	**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
18-20	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
21-24	Boldspil • Rundbold	**Færdighedsmål** Eleven kan modtage og aflevere boldtyper Eleven kan spille bold med få regler **Vidensmål** Eleven har viden om grundlæggende kaste-gribe og sparketeknik
25-26	Ude i naturen • Ordkendskab	**Færdighedsmål** Eleven kan anvende enkelte fagord og begreber

		Vidensmål Eleven har viden om enkelte fagord og begreber

Forældrenes og elevernes ansvarsområde:

Undervisningen afhænger bl.a. af den enkelte elevs indstilling til undervisningen. For at eleverne får et godt udbytte af undervisningen er det en forudsætning at eleverne:

- 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.

Med håbet om et rigtig godt skoleår ☺

Retten til ændringer forbeholdes – særligt ift. rækkefølge af emner.

Hannah Schwartz Stentebjerg & Karoline Adamsen