

Årsplan for idræt – 5.P 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 5.P 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	Ca. Varighed	Forløb	Fokus og mål	Materialer
1	5 – 6 uger	Atletik	Eleverne arbejder med løb, spring og kast og udvikler deres færdigheder inden for blandt andet længdespring, højdespring, boldkast, løb og stafet. Der arbejdes med forskellige bevægelsesprincipper og med elevernes individuelle udvikling. Forløbet leder frem mod atletikstævnet den 17. september.	Stadion, atletikredskaber og materialer fra Dansk Skoleidræt
2	2 – 3 uger	Fysisk aktivitet	Eleverne arbejder med kondition, styrke, hurtighed, smidighed og koordination. De undersøger kroppens reaktion på fysisk aktivitet og arbejder med betydningen af opvarmning.	Dansk Skoleidræt + relevante redskaber

3	3 – 4 uger	Boldbasis og boldspil	Eleverne arbejder med grundlæggende færdigheder inden for kast, greb, aflevering og modtagning. Der arbejdes med forskellige bold typer, mindre boldspil og lege samt med regler, samarbejde og fairplay.	Bolde og materialer fra Dansk Skoleidræt
4	3 uger	Kropsbasis	Eleverne arbejder med kropskontrol gennem tillidsøvelser, samarbejdsøvelser, balance og akrobatik. Der er fokus på spænding og afspænding, balance, samarbejde og på at bruge kroppen på forskellige måder.	Måtter og øvrige relevante redskaber
5	4 – 5 uger	Dans og udtryk	Eleverne arbejder med rytme, bevægelse, musik og kropsligt udtryk. Der arbejdes med forskellige bevægelseskvaliteter og små dansesekvenser, og eleverne får mulighed for selv at skabe og sammensætte bevægelser til musik.	Musik og relevante materialer
6	3 – 4 uger	Redskabsaktiviteter	Eleverne arbejder med grundlæggende gymnastiske bevægelser som forlæns og baglæns rulle, vejrmølle, håndstand og forskellige former for balance. Der arbejdes med sikkerhed og korrekt anvendelse af gymnastikredskaber.	Måtter og gymnastikredskaber
7	2 – 3 uger	Floorball	Eleverne arbejder med grundlæggende floorballteknik, boldkontrol, afleveringer, skud, regler, taktik og sammenspil. Forløbet leder frem mod floorballstævnet den 25. januar.	Floorballstave og bolde
8	3 – 4 uger	Net og vægspil	Eleverne arbejder med blandt andet kidsvolley, volleyball og badminton. Der er fokus på grundlæggende teknik, placering, regler, samarbejde og forskellige principper for net- og vægspil.	Volleyballs, badmintonudstyr, net m.m.

9	3 – 4 uger	Boldbasis, teknik og sammenspil	Eleverne arbejder videre med teknik, taktik, kommunikation og sammenspil gennem forskellige boldspil og øvelser. Der er fokus på at kunne samarbejde i par, mindre grupper og på hold samt respektere regler og aftaler.	Forskellige bolde + Dansk Skoleidræt
10	3 – 4 uger	Fodbold	Eleverne arbejder med grundlæggende sparketeknik, afleveringer, modtagning, bevægelse, spilforståelse og sammenspil. Forløbet leder frem mod fodboldstævnet den 28. april.	Fodbolde, kegler, overtrækstrøjer m.m.
11	3 – 4 uger	Krop, træning og trivsel	Eleverne arbejder med bevægelsesglæde, fysisk aktivitet og trivsel. Der sættes fokus på kroppens forskellige forudsætninger, følelser i forbindelse med idræt og på, hvordan forskellige aktiviteter kan tilpasses, så alle kan deltage.	Dansk Skoleidræt + relevante materialer
12	3 – 4 uger	Rundbold og slagspil	Eleverne arbejder med kast, greb, slagteknik, løb, placering, regler og taktiske elementer i rundbold og andre slagspil. Der er fokus på sammenspil og holdets forskellige funktioner. Forløbet leder frem mod rundboldstævnet den 11. juni.	Bat, bolde, kegler m.m.
13	1 – 2 uger	Bevægelses aktiviteter	Eleverne arbejder med forskellige idræts- og bevægelsesaktiviteter udendørs. Der er fokus på bevægelsesglæde, samarbejde og anvendelse af fagets færdigheder i andre rammer.	Stadion, udeområder og relevante materialer

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