

Årsplan idræt 4.klasse

| | | | |
|-------------|-----------------------------|---|--|
| Uge 32 - 34 | Redskabsgymnastik | Vi bruger forskellige redskaber og spiller redskabsrundbold. | Mål: Eleven kan anvende gymnastikredskaber. |
| Uge 36 - 37 | Badminton | Vi træner forskellige teknikker indenfor badmintonspil. Herunder at spille med ærteposer, balloner og fjerbold. | Mål: Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. |
| Uge 38 - 41 | Løb | Vi træner forskellige løbeteknikker, herunder intervaltræning og forskellige løbedistancer. | Mål: Eleven har viden om variationer inden for løb. Eleven kan udføre enkle former for løb. |
| Uge 43 - 46 | Yoga | Vi vil lære at trække vejret og have fokus på forskellige yogaøvelser, samt afspænding. Vi vil også prøve storytime yoga. | Mål: Eleven har viden om, hvad yoga er. Eleven kan slappe af og trække vejret helt ned i maven. Eleven kan lave yogaøvelser og være opmærksom på hele sin krop samtidig. |
| Uge 47 - 2 | Dans og udtryk | Vi laver "dansefange", stilbilleder og øver forskellige folkedanse. | Mål: Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer. Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse. |
| Uge 3 - 6 | Parkour og akrobatik | Vi øver forskellige måder at bevæge sig på, samt akrobatiske løft. | Mål: Eleven kan lave akrobatiske løft sammen med andre Eleven kender forskellige parkourbevægelser. |
| Uge 8 - 12 | Opvarmning og cirkeltræning | Vi arbejder med konditionstræning og | Mål: |

| | | | |
|-------------|-----------------------|---|---|
| | | øvelser der styrker forskellige muskelgrupper. | Eleven har viden om opvarmningselementer. Eleven har viden om hvile- og arbejds puls. |
| Uge 14 - 19 | Væk din gymnastikkrop | Vi skal lave forskellige øvelser med redskaber, herunder vil vi spille redskabsrundbold med forskellige opgaver. Vi vil lære forskellige gamle lege og blive bedre til at kende regler, samt at sætte dem selv. | Mål: Du kan lære at rulle forlæns, baglæns og sidelæns. Eleven kan lære at svinge i tov og ringe. Eleven kan lære at springe på redskabsbaner. Eleven kan være med i fælles lege i større og mindre grupper. |
| Uge 20 - 26 | Boldbasis | Der vil igen være fokus på at aflevere, modtage og at dribble. Eleverne lærer om fairplay og "den gode kamp". Vi vil også komme omkring kropskontakt og tolerance. | Mål: Eleven kan dribble, aflevere og modtage forskellige boldtyper i boldbasispil og boldbasisøvelser. Eleven kan udvise fairplay i boldbasispil og boldbasisøvelser. Eleven kan lære at skabe spilflow. |