Årsplan 5-6 klasse idræt 2025-2026

Periode	Emne	Mål	Aktivitet
Uge 33 - 35 **Skolens idrætsdag** **d. 21/8** **Idrætsdag** **d. 05/09**	Atletik	Eleven har viden om sammensatte bevægelser indenfor løb, spring og kast Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast. Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast. Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast.	- Springteknik (højde/længde) - Kasteteknik (boldkast/kuglestød) - Timing - Løbeteknik - Højde- og længdespring - Løb
Uge 36 - 40 **Fodboldstævne** **d. 09/09** **6. klasse**	Boldspil - fodbold	Eleven kan spille bold med få regler. Eleven kan modtage og aflevere. Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.	- Tekniske øvelser - Sparketeknik - Positionering - Taktik
Uge 41 + 42 **Birkedal + efterårsferie**			
Uge 43 - 45 **Volley** **d. 05/11** **6. klasse**	Volley	Eleven har viden om spiludvikling. Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv.	- Boldspilshjulet - Fingerslag - Baggerslag - Samspil
Uge 46 - 50 **Floorball** **d. 20/11** **5. klasse**	Floorball	Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler Eleven kan modtage og aflevere.	- Afleveringer - Modtagning - Skud - Boldspilshjulet
Uge 51 + 1			

Juleferie			
Uge 2 - 5 **Håndboldturnering** **d. 28.01** **6. klasse**	Håndbold	Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser.	- Regler - Teknik - Kasteteknik - Opspilsøvelser
Uge 6 + 7 **Emneuge + vinterferie**			
Uge 8 - 9 **Høvdingeboldturnering** **d. 19.02** **5. Klasse**	Høvdingebold	Eleven kan samarbejde i boldspil	- Samarbejde - Kommunikation
Uge 10 - 11	Dans og bevægelse	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk. Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk.	- Takter - Synkroniske bevægelser - Forskellige genrer inden for dans og bevægelser - Puls og tempo
Uge 12 - 13 **Roning** **d. 25/03** **6. Klasse**	Fysisk træning	Eleven har viden om grundtræningselementer. Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbejdspuls. Eleven har viden om det brede, positive sundhedsbegreb.	- Puls zoner - Aerob og anerrobt arbejde - Løb - Styrketræning
Uge 14 **Påskeferie**			
Uge 15 - 17	Løb	Eleven har viden om metoder til måling for resultater herunder digitale værktøjer	- Løbeteknik - Orientering - Udholdenhed

Orienteringsløb **d. 21-22 april** **5-6. klasse**		Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.	
Uge 18 - 19 **Skole OL** **5-6. klasse** **d. 4 maj. 5 klasse** **d. 5 maj. 6. klasse**	Atletik	Vi genopfrisker nogle af disciplinerne fra atletikforløbet	- Løb - Kast - Spring - Længdespring - Højdespring - Kuglestød
Uge 20 - 23	Redskabsaktiviteter + kropsbasis	Eleven kan deltage i enkle modtagninger. Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb. Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter.	- Bevægelse - Kip - Hop - Spring - Modtagninger
Uge 24 - 26	Opsamling for året		

Årsplanen er udarbejdet af Jonathan Rønne og Mads Emil Bernhard. Der tages forbehold for ændringer i årsplanen.