

Årsplan 3-4 klasse idræt 2025-2026

Periode	Emne	Mål	Aktivitet
Uge 33 - 36 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 - Højdespring - Længdespring
Uge 37 - 40	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 - Fairplay og sportmandship
Uge 41 + 42 Birkedal + efterårsferie			
Uge 43 - 45	Kend din krop - Yoga	Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser Eleven har viden om balancevariationer.	- Balance - Kropsspænding - Gå på line - Stå på et ben - Balance med bold
Uge 46 - 47	Dans og bevægelse	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer. Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse.	- Takter - Synkroniske bevægelser - Kreativitet - Tempo
Uge 48 - 50	Kampsport	Eleven har viden om spænding og afspænding.	- Tekniske slag - Hoftekast

		Eleven har viden om vægtforskydning.	- Fald - Bevægelse
Uge 51 + 1 Juleferie			
Uge 2 - 5 Bowling d. 14.01 4. Klasse	Badminton	Eleven har kendskab til grundlæggende slag og bevægelsesmønstre i badminton. Eleven kan deltage i spil med simple regler og samarbejde med en makker i badminton. Eleven har erfaring med at placere slag i forhold til modstanderens position.	- Regler - Teknik - Forhånd - Baghånd - Positionering
Uge 6 + 7 Emneuge + vinterferie			
Uge 8 - 10	Boldspil - Floorball	Eleven har viden om regler i boldspil Eleven har viden om spiludvikling Eleven har viden om samarbejds måder i spil	- Viden om aflevering og bevægelse - Regler - Teknik om hvordan man holder på staven - Skud
Uge 11 - 13	Tillid og samarbejde	Eleven kan deltage aktivt i lege, hvor samarbejde er en forudsætning for at lykkes. Eleven kan udvise tillid til andre gennem lege og øvelser Eleven kan kommunikere og koordinere med andre under bevægelsesaktiviteter.	- Tillidsøvelser - Samarbejde - Koordination - Kommunikation
Uge 14 Påskeferie			
Uge 15 - 17	Løb	Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter.	- Forberedelse til orienteringsløb - Løbeteknik - Orientering - Udholdenhed

		Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer.	- Kig på kompas - Udholdenheden i løb
Uge 18 - 19 Skole OL d. 4 maj 4. klasse	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.	- Forberedelse til skole OL - Speedjump - Øvelse af depeche skift - Kasteteknik - Hop over hæk
Uge 20 - 22	Redskabsaktiviteter	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter. Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse. Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter.	- Hop - Spring - Kolbøtte - Baglæns kolbøtte - Redskabsaktiviteter
Uge 23 - 26	Opsamling for året	Vi gennemgår aktiviteter fra årets forløb	

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