

Årsplan Idræt 5-8 klasse på Herborg Friskole 2017-18

| Uge | Emne | Kompetenceområde/r/mål | Færdigheds- og vidensmål | Læringsmål | Aktiviteter og materialer | Evaluerin g af forløb | Øvrige oplysninger |
|-------|---|--|---|---|---|---|--------------------|
| 33-40 | Boldbas is og boldspil Fodbold ude og fodbold inde. | Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter Idrætskultur og relationer Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer Krop, træning og trivsel Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel | Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur | Eleven får forståelse for og behersker <ul style="list-style-type: none"> • At lave inderside, yderside og vristspark i fodbold. • At lave halvt liggende vristspark • At kunne aflevere til holdkammerat igennem forskellige øvelser. • At indgå i en kamp • At forstå fodboldens grundlæggende regler • At forstå fodboldens grundlæggende løbemønster • At tabe og vinde med samme sind | Opvarmning, tekniske øvelse gennem teknik bane, småspil, kamp. Fodbolde, kegler, veste, evt. stige | Observere tekniske kunnen og deltagelse i kamp og øvelser. Indsamle "billetter", med det menes at sikre at elever kan udfører et spark inden de går videre til næste sværhedsgrad. | Uge 41 idrætsdag |

| | | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|---|---|-------------------------------|
| | | | <p>Eleven har viden om principper for opvarmning</p> <p>Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader</p> | <ul style="list-style-type: none"> • At det handler om at være med • At holde humøret oppe i modgang • At støtte deres holdkammerater • Hvad det vil sige at være en god holdspiller/holdkammerat • Vigtigheden af en grundig opvarmning, så skadesrisikoen mindskes | | | |
| 43-50 | <p>Boldbais og boldspil</p> <p>Kids Volley + badminton</p> | <p>Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter</p> <p>Idrætskultur og relationer Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer</p> <p>Krop, træning og trivsel Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel</p> | <p>Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil</p> <p>Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for</p> | <p>Eleven får forståelse for og behersker</p> <ul style="list-style-type: none"> • At lave baggerslag • At lave fingerslag • At lave et smash • At sigte og ramme sine medspillere, så spillet kan holdes kørende • At lave taktikker med sit hold • At arbejde sammen med sit hold • At slå med ketcher og ramme fjerbolden | <p>Kids Volley principperne er benyttet. (http://www.kidsvolley.net)</p> <p>Tekniske øvelser til de forskellige volleyslag og badminton slag. Afleveringsøvelser. Små spils øvelser. Kamp(e)</p> <p>Volleyballs, fjerbolde, ketcher, indesko.</p> | <p>Løbende observering af elevernes færdigheder gennem stationære øvelser, gradvis bygge slagene op. Gradvist bevæge sig op af kids volley niveau stigen. Det</p> | <p>Julemotion 20 Dec.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|---|--|
| | | | <p>løb, spring og kast</p> <p>Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur</p> <p>Eleven har viden om principper for opvarmning</p> | <ul style="list-style-type: none"> • At beherske at lave forhåndssalg, baghåndsslag, drop og smash i badminton • At forstå volleyball og badmintons grundlæggende regler • At tabe og vinde med samme sind • At det handler om at være med • At holde humøret oppe i modgang • At støtte deres holdkammerater • Hvad det vil sige at være en god holdspiller/holdkammerat • At forså vigtigheden af en god opvarmning, så risikoen for skader mindskes. | | <p>færdige volleyball spil skal forsøges praktiseres.</p> | |
|--|--|--|---|---|--|---|--|