

Årsplan for 4.-5. klasse 2017/2018

Svanevej Privatskole, Svanevej 10, 2400 København NV

Idræt

Formålet med årets undervisning

Stk. 1. Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idræts- lige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Kompetencemål

- Alsidig idrætsudøvelse: Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.
- Idrætskultur og relationer: Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.
- Krop, træning og trivsel: Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.

Undervisningsmaterialer

Forskellige bolde, 'haler', hulahopringe, madrasser, måtter, ribber, spyd, kugler, målebånd oa.

Kompetenceområder

- I begyndelsen af hver time opvarmes med løb og styrketræning (mave, ryg, arme).
- Boldspil og gamle lege: Stikbold, høvdingebold, hospitalsfangeleg, halefangeleg, kluddermor, rundbold, sjippetov og hulahopring.
- Fodbold: træning af boldteknik (dribling, jonglering mm.) og regler. Skyde på mål, spille kamp, turnering.
- Håndbold og basketball: træning af kaste- og gribeteknikker og regler. Skyde på mål, spille kamp.
- Bordtennis: én mod én, parvis, rundt om bordet. Træning af teknik og regler. Turnering.
- Atletik: Spydkast, kuglestødning, boldkast, højde- og længdespring, kortere og længere løb.
- Gymnastik: Håndstand, koldbøtter, rullefald, vejrmøller mm.
- Musik og bevægelse: Stopdans, nem serie, kongens efterfølger, svingleg.
- Parkour, street-idræt, forhindringsløb og anden inden- og udendørs leg.
- Yoga-inspireret afspænding, udstrækning.

Arbejdsformer

Holdøvelser (fx boldspil), enkelmands (fx løb), par (fx haleleg) og samtaler om fysik og teknikker.

Sociale mål

- At lære at samarbejde om en opgave og et spil
- At lære egne styrker at kende samt at anerkende andres
- At lære reglerne for, hvordan man opfører sig i hallen, hvad man skal medbringe til idræt, hvorfor der varmes op og strækkes ud.

- At lære at gå på gaden som en klasse.

Praktiske oplysninger

Idrætsundervisningen forgår i Hillerødgade Bad og Hal.

Idræt er et obligatorisk fag i Danmark, og derfor skal alle elever deltage i undervisningen. Det er med til at styrke kroppens funktioner og forebygge sygdomme – både i barndommen og senere i livet.

En del af idræt er også at klæde om, og det er naturligt og rart at få et bad efter de fysiske aktiviteter: Husk derfor at medbringe omklædningstøj, sko og håndklæde! Piger og drenge har hver deres omklædningsrum, men undervises for det meste sammen.

Omklædningstøjet må gerne dække både arme og ben, hvis forældrene ønsker det, men tøjet må ikke være meget stort og løsthængende, da tøjet så kan hænge fast i forskellige redskaber/klassekammerater, og derved skabe farlige situationer. Smykker må ikke bæres i timerne af samme grund. Det er vigtigt, at tøjet ikke er det samme tøj, som eleven har på i dagens øvrige timer.

Der kan forekomme ændringer i årsplanen.