



# UNDERVISNINGSPLAN FOR IDRÆT 2021/22

Fokus på balance, samarbejde og forskellige udtryksformer

Undervisningen følger færdigheds- og vidensmål samt kompetencemål som beskrevet i Fælles Mål – Idræt.

## Formål

1. At eleverne gennem alsidige idrætslige læringsforløb, oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der medfører kropslig og almen udvikling.
2. At eleverne skal 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.
3. At give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

## Forløb

### 1. klasse

Rækkefølge	Aktivitet	Indhold
1	Opfølgning af skoleåret 2020/2021	Manglende dele fra forrige skoleår grundet covid-19
2	Boldbasis og boldspil - udendørs	Forskellige øvelser med bolde
3	Løb	Forskellige løbeøvelser med og uden bold
4	Skolernes motionsdag	Løbedistancer
	Efterårsferie	
5	Motorik og øvelser i at færdes i trafikken.	KFUM og K's motorikprogram for indskoling. Ture i trafikken med henblik på, at færdes trygt i trafikken, Gør brug af legeredskaber på legepladsen ved Bispebjerg Station
	Juleferie	
6	Motorik	Motorikprogrammet fortsætter.

	Vinterferie	
7	Motorik	Eleverne skiftes til, at få hinanden til at duplikere og udføre motoriske øvelser, Lærerstyrede danseøvelser.
	Påskeferie	
8	Boldbasis og boldspil - indendørs	Forskellige øvelser med bolde
9	Kroppens bevægelser	Lege der udforsker kroppens muligheder – herunder også sjove lege til forskelligt musik.
10	Gymnastik	Fokus på balance og lære sig selv og andre at kende i fysisk udfoldelse.
11	Udendørsaktivitet og gymnastik	Opsamling af årets aktiviteter samt forberedelse til sommerfestens gymnastikopvisning for 1. klasse.

## 2. klasse

Rækkefølge	Aktivitet	Indhold
1	Opfølgning af skoleåret 2020/2021	Manglende dele fra forrige skoleår grundet covid-19
2	Boldbasis og boldspil - udendørs	Forskellige øvelser med bolde
3	Løb	Forskellige løbeøvelser med og uden bold
4	Skolernes motionsdag	Løbedistancer
	Efterårsferie	
5	Balance – og styrkeøvelser Øvelser i, at færdes i trafikken.	Ture i trafikken. Legepladsredskaber og skolens indendørsredskaber vil blive brugt til styrkeøvelser og motorikøvelser
	Juleferie	
6	Opvisnings idræt	Eleverne arbejder med hvordan idræt kan bruges i opvisning på forskellig vis og til musik
	Vinterferie	
7	Motorik	Eleverne arbejder med deres fin- og grovmotorik gennem forskellige øvelser og lege
	Påskeferie	
8	Boldbasis og boldspil - indendørs	Forskellige øvelser med bolde

9	Kroppens bevægelser	Lege der udforsker kroppens muligheder – herunder også sjove lege til forskelligt musik
10	Gymnastik	Fokus på balance og lære sig selv og andre at kende i fysisk udfoldelse.
11	Udendørsaktivitet	Sanser på spil, samt opsamling af årets gang.

### 3. klasse

Rækkefølge	Aktivitet	Indhold
1	Opfølgning af skoleåret 2020/2021	Manglende dele fra forrige skoleår grundet covid-19
2	Udendørsaktiviteter	Lærerstyrede aktiviteter, kendskab til forskellige lege og øvelser fra resten af verden
3	Boldbasis og boldspil - udendørs	Forskellige øvelser og spil med bolde
4	Skolernes motionsdag	Løbedistancer
	Efterårsferie	
5	Atletik	Løbe-, springe- og kasteteknikker, samt forskellige udfordringer udformet i løbeøvelser og forskellige distancer
	Juleferie	
6	Dans og udtryk	Kendskab til simple dansetrin, takt, tempo, rytme og puls
	Vinterferie	
7	Boldbasis og boldspil - indendørs	Forskellige øvelser og spil med bolde
	Påskeferie	
8	Dans og udtryk	Kendskab til simple dansetrin, takt, tempo, rytme og puls
9	Gymnastik	Redskaber og teori
10	Orienteringsløb	Løb hvor eleverne lærer at orientere sig i naturen og byen med og uden hjælpemidler.

### 4. klasse

Rækkefølge	Aktivitet	Indhold
1	Opfølgning af skoleåret 2020/2021	Manglende dele fra forrige skoleår grundet covid-19

2	Boldbasis og boldspil - udendørs	Forskellige øvelser og spil med bolde
3	Atletik	Løbe-, springe- og kasteteknikker, samt forskellige udfordringer udformet i løbeøvelser og forskellige distancer
4	Skolernes motionsdag	Løbedistancer
	Efterårsferie	
5	Dans og udtryk	Kendskab til simple dansetrin, takt, tempo, rytme og puls
	Juleferie	
6	Svømning	Sjove lege i vand, der underbygger de 4 grundlæggende svømmebevægelser
	Vinterferie	
7	Svømning	Sjove lege i vand, der underbygger de 4 grundlæggende svømmebevægelser
	Påskeferie	
8	Dans og udtryk	Kendskab til simple dansetrin, takt, tempo, rytme og puls
9	Gymnastik	Redskaber og teori
10	Boldbasis og boldspil - indendørs	Forskellige øvelser og spil med bolde

### 5. klasse

<b>Rækkefølge</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Indhold</b>
1	Opfølgning af skoleåret 2020/2021	Manglende dele fra forrige skoleår grundet covid-19
2	Boldbasis og boldspil - udendørs	Forskellige øvelser og spil med bolde
3	Atletik	Løbe-, springe- og kasteteknikker, samt forskellige udfordringer udformet i løbeøvelser og forskellige distancer
4	Skolernes motionsdag	Løbedistancer
	Efterårsferie	
5	Svømning	Opleve vandet som en sjov atmosfære. Lære

		grundlæggende selvredning og indledende svømmeøvelser
	Juleferie	
6	Svømning	Sjove lege i vand, der underbygger de 4 grundlæggende svømmebevægelser
	Vinterferie	
7	Svømning	Sjove lege i vand, der underbygger de 4 grundlæggende svømmebevægelser
	Påskeferie	
8	Dans og udtryk	Kendskab til simple dansetrin, takt, tempo, rytme og puls
9	Kropsbasis	Fokus på balance, samarbejde og forskellige udtryksformer
10	Boldbasis og boldspil - indendørs	Forskellige øvelser og spil med bolde
11	Gymnastik	Redskaber og teori
12	Udendørsaktivitet	Opsamling af årets gang evt. lidt ud af huset

### 6. og 7. klasse

Rækkefølge	Aktivitet	Indhold
1	Opfølgning af skoleåret 2020/2021	Manglende dele fra forrige skoleår grundet covid-19
2	Boldbasis og boldspil - udendørs	Forskellige boldspil
3	Idrættens kompetencer	Erkende og acceptere sin egen og andres fysiske kunnen gennem aktiviteter. Herunder også teori og gruppe opgaver
4	Løb	Forskellige konkurrerende udfordringer, udformet i løbeøvelser.
5	Skolernes motionsdag	Løbedistancer
	Efterårsferie	
6	Fysisk træning	Fokus på træning af kroppen på forskellige måder
7	Boldbasis og boldspil - indendørs	Forskellige boldspil
	Juleferie	
8	Boldbasis og boldspil - indendørs	Forskellige boldspil
9	Dans og udtryk	Kendskab til krop og forskellige musikgenre

	Vinterferie	
10	Kropsbasis	Fokus på balance, samarbejde og forskellige udtryksformer
11	Gymnastik	Redskaber og teori
	Påskeferie	
12	Skovens muligheder	Ud i skoven. Herunder brug af kort og forskellige fysiske aktiviteter som naturen byder på
13	Atletik	Konkurrence og samarbejde element
14	Udendørsaktivitet	Opsamling af årets gang herunder elevernes egne indlæg

## 8. klasse

Rækkefølge	Aktivitet	Indhold
1	Opfølgning af skoleåret 2020/2021	Manglende dele fra forrige skoleår grundet covid-19
2	Opstart af skoleåret	Temaer Afgangsprøven
3	Boldbasis og boldspil	Forskellige boldspil
4	Løb	Forskellige løbedistancer og løbeteknikker
5	Skolernes motionsdag	Løbedistancer
	Efterårsferie	
6	Fysisk træning	Fokus på træning af kroppen på forskellige måder
7	Boldbasis og boldspil	Indendørs boldspil
	Juleferie	
8	Dans og udtryk	Kendskab til krop og forskellige musikgenre
9	Tema	Eleverne arbejder i grupper med selvvalgt tema
	Vinterferie	
10	Kropsbasis	Fokus på balance, samarbejde og forskellige udtryksformer
11	Redskabsaktiviteter	Forskellige redskabsaktiviteter
	Påskeferie	
12	Atletik	Konkurrence og samarbejde element
13	Idrættens kompetencer	Erkende og acceptere sin egen og andres fysiske kunnen gennem aktiviteter

14	Opsamling af året	Forskellige aktiviteter indendørs og udendørs
----	-------------------	---

## 9. klasse

I 9. klasse vil eleverne arbejde praktisk og teoretisk med de 6 emner ud fra grundbogen Tjek på Idræt. Derudover vil de arbejde projektorienteret, hvor de arbejder kreativt med emnerne. Eleverne arbejder i grupper med de forskellige emner, hvor hvert emne afsluttes med en fremlæggelse indeholdende både en praktisk og en teoretisk del.

<b>Rækkefølge</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Indhold</b>
1	Opstart af skoleåret	Temaer Afgangsprøven
2	Boldbasis og boldspil	Forskellige boldspil.
3	Fysisk træning	Fokus på træning af kroppen på forskellige måder.
4	Dans og udtryk	Kendskab til krop og forskellige musikgenre.
5	Kropsbasis	Fokus på balance, samarbejde og forskellige udtryksformer.
6	Redskabsaktiviteter	Forskellige redskabsaktiviteter.
7	Atletik	Konkurrence og samarbejde element.
8	Opsamling af året	Forskellige aktiviteter indendørs og udendørs.

Tema: Klassen kommer i løbet af året til at arbejde med 4 temaer; Kost og Sundhed, Doping samt 2 temaer klassen selv vælger i starten af skoleåret.