

Årsplan til idræt i 5. Kl. 2017-18

Vi vil i idrætstimerne arbejde med trivsel, sundhed og motion.

Trivselen vil være at eleverne bliver bevidste om og tænker over, hvordan vi i klassen er gode holdkammerater for hinanden. Hvordan vi taler pænt til hinanden. Hvordan kan vi komme videre med legen, hvis der opstår uenigheder. Og at man kan lege og spille sammen i forskellige hold.

Sundheden vil være at eleverne for viden og kendskab til en varieret kost og kender til forskellige kostråd/kostpyramiden. Ved hvad det vil sige at være sund overfor sig selv og sin krop.

Motion vil være at eleverne prøver og kender til forskellige måder at bevæge sig på og få pulsen op. De får kendskab til at der ikke kun er en måde, at få motion på, men flere måder og på hvilke måder de er gode.

Jeg har meldt klassen til to forløb. Et som ligger i efteråret, som hedder "Bliv flyvende" og høre til en kampagne som hedder "Aktiv året rundt". Det andet forløb ligger i foråret, og er noget som DBU har lavet. Jeg skal på kursus i dette forløb og ved derfor ikke meget om det, endnu.

Der kan forekomme justeringer i årsplanen i løbet af året.

Uge	Aktivitet	Mål
35-39 uge 38 (Temaug)	"Slip legen fri"	-Eleverne får kendskab til nye lege. -Eleverne får afprøvet egne og andres grænser. Vi vil tale om hvorfor er legen vigtig, hvilke elementer er gode i en leg, hvordan leger man godt sammen. -Eleverne bliver mere bevidste om legen.
40-44 uge 44 (FFL)	Bliv flyvende Fra "aktiv året rundt"	Klassen deltager i dette arrangement sammen med tusinder af andre skoler, landet over. Vi skal snakke lidt om sundhed og bevæge os på nye måder med frisbee i fokus.
45-2 uge 50-51 (Temaug) uge 2 (Uge sex)	Boldspil	Eleverne skal prøve forskellige boldspil og boldlege. Vi sætter fokus på at bruge kroppen rigtig i vores kast og

		spark. Vi skal arbejde med hvordan man er en god holdkammerat. Hvordan er et godt samarbejde.
3-12	"FIFA 11 for Health" DBU	Sundhed, trivsel og læring er i fokus i denne periode. Eleverne skal lege en masse nye øvelser som DBU har udarbejdet. Mere information følger.
13-26 uge 21 (Idrætsdag, onsdag) uge 25-26 (Anderledes uger)	Blandende bolsjer. -Atletikkens lege.	Igennem året er eleverne blevet præsenteret for en masse nye ting. Nu kan eleverne komme på banen, og skal i grupper, prøve at planlægge et lille program med lege og andet, for resten af klassen.