

Idræt 4. klasse

Måned	Forløb	Antal lektioner	Kompetencemål og færdigheds- og vidensområder	Læringsmål
August-okt ober	Alternative spil	9	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> ● Boldbasis og boldspil (fase 2) ● Boldbasis og boldspil (fase 3) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> ● Normer og værdier (fase 2) <ul style="list-style-type: none"> ● Normer og værdier (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Jeg kan indgå i forskellige boldspil. ● Jeg kan finde ligheder og forskelle mellem forskellige spil. ● Jeg kan analysere og udvikle boldspil. ● Jeg kan kende forskel på en god og dårlig taber. <ul style="list-style-type: none"> ● Jeg kan forklare, hvad der er fairplay, og hvordan man opfører sig fair.
	Sjipning	11	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> ● Dans og udtryk (fase 2) ● Kropsbasis (fase 1) ● Kropsbasis (fase 2) ● Kropsbasis (fase 3) Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> ● Fysisk træning (fase 2) <ul style="list-style-type: none"> ● Fysisk træning (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Jeg kan sammensætte tricks til en sjippeopvisning. ● Jeg kan sjippe og udføre enkle tricks. ● Jeg kan finde min egen maks- og hvilepuls. <ul style="list-style-type: none"> ● Jeg kan træne med et sjippetov.
November- december	Brydning	6	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> ● Kropsbasis (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> ● Normer og værdier (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Jeg kan deltage i brydning med fokus på balance og vægtforskydning. <ul style="list-style-type: none"> ● Jeg kan udvise fairplay i kamp.
	Dans og rytme	9	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> ● Dans og udtryk (fase 2) ● Dans og udtryk (fase 3) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> ● Samarbejde og ansvar (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Jeg kan bevæge mig i takt til musikken. ● Jeg kan udvikle en mindre koreografi med egne trin og udtryk. <ul style="list-style-type: none"> ● Jeg kan arbejde sammen med andre om at løse udfordringer.

Idræt 4. klasse

Januar- marts	Fra hovedstand til lavt overslag	9	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 1) • Redskabsaktiviteter (fase 3) • Kropsbasis (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Idrætten i samfundet (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan anvende grundlæggende teknikker inden for hovedstand og lavt overslag. • Jeg kan deltage i enkle modtagninger. • Jeg kan udføre stor kropskontrol. <ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan gengive, hvordan gymnastikken har udviklet sig gennem tiden.
	Krop og sind	6	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Sundhed og trivsel (fase 1) • Sundhed og trivsel (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan arbejde koncentreret med at mærke min krop og lave afspænding. <ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan samtale om, hvordan afslapning og sundhed hænger sammen.
	Projekt opgaven – Sundhed			
April- juni	Drama	8	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Dans og udtryk (fase 1) • Dans og udtryk (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan anvende mimik og bevægelse som dramatiserende udtryksform. <ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan lave bevægelser til musik og rytme.
	Cricket	9	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Boldbasis og boldspil (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Normer og værdier (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre basisteknikker i cricket som at gribe, slå og kaste bolden. <ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udvise fairplay i cricket.
	Gamle lege	9	Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Idrætten i samfundet (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan lege lege fra vikingetiden, middelalderen og sen enevælde og tale om, hvorfor legene blev leget i de forskellige tidsperioder. • Jeg kan selv udvikle en leg, som passer til en tidsperiode. <ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan tale om, hvad de gamle lege kan fortælle om de tidsperioder, de stammer fra.