

Idræt 5. klasse

Måned	Forløb	Antal lektioner	Kompetencemål og færdigheds- og vidensområder	Læringsmål
August-okt ober	Asfalt eller natur	8	Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 2) • Samarbejde og ansvar (fase 3) • Normer og værdier (fase 1) • Idrætten i samfundet (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan samarbejde og sparre med andre på en god og konstruktiv måde. • Jeg kan samarbejde og sparre med andre på en god og konstruktiv måde. • Jeg kan analysere, udvikle nye og ændre idrætsaktiviteter. • Jeg kan sammenligne idræt i byen med idræt i naturen.
	Kabaddi	8	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Kropsbasis (fase 1) • Kropsbasis (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) • Samarbejde og ansvar (fase 2) • Samarbejde og ansvar (fase 3) • Normer og værdier (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan anvende kroppens muligheder i en duel. • Jeg kan udvise hensyn til og tage ansvar for andre. • Jeg kan samarbejde og hjælpe andre. • Jeg kan udvise fairplay over for andre.
	Crosstræning	7	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Fysisk træning (fase 2) • Fysisk træning (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan måle min pulsverdi og anvende min viden i træning. • Jeg kan udføre forskellige crosstræningsøvelser. • Jeg kan udvikle mine egne træningsprogrammer med udgangspunkt i crosstræning.
November-december	Jumpstyle	8	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Dans og udtryk (fase 1) • Dans og udtryk (fase 2) • Dans og udtryk (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre grundlæggende bevægelser inden for stilarten jumpstyle. • Jeg kan følge takten i musikken. • Jeg kan udvikle fælles koreografier indenfor jumpstyle i grupper.

Idræt 5. klasse

	Fra rulle til forlæns salto	5	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 1) • Redskabsaktiviteter (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre forlæns salto eller rulle. • Jeg kan deltage i sikker modtagning.
Januar- marts	Det sunde liv	10	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Sundhed og trivsel (fase 1) • Fysisk træning (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan forklare, hvilken betydning motion har for sundhed. • Jeg kan måle maks- og hvilepuls.
	Baglæns rulle og forøvelser til baglæns salto	8	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 1) • Redskabsaktiviteter (fase 3) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 2) • Samarbejde og ansvar (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan lave forøvelser til baglæns salto. • Jeg kan samarbejde om modtagning. • Jeg kan give god og brugbar feedback.
April- juni	Testsamfundet	6	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Sundhed og trivsel (fase 3) • Fysisk træning (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan anvende konditests og analysere resultaterne af dem. • Jeg kan anvende resultater af konditests til at tale om sundhed. • Jeg kan finde mine egne pulsverdier og give forklaringer på resultatet.
Projektopgaven - Den/det der gjorde en forskel				

Idræt 5. klasse

	Den gode leg	9	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none">● Kropsbasis (fase 1)● Kropsbasis (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none">● Samarbejde og ansvar (fase 3)● Normer og værdier (fase 2)● Normer og værdier (fase 3)● Idrætten i samfundet (fase 1)	<ul style="list-style-type: none">● Jeg kan fortælle om kroppens funktioner som fx balance og tyngdepunkt.● Jeg kan samarbejde og hjælpe andre i aktiviteter med kropskontakt.● Jeg kan lege på en fair måde.● Jeg kan fortælle om nye og gamle lege.
	Atletik I	8	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none">● Løb, spring og kast (fase 1)● Løb, spring og kast (fase 2)● Løb, spring og kast (fase 3) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none">● Normer og værdier (fase 1)● Normer og værdier (fase 2)● Normer og værdier (fase 3)	<ul style="list-style-type: none">● Jeg kan hjælpe andre med at blive bedre til atletik.● Jeg kan udvikle lege og konkurrencer, der kan bruges til atletiktræning.● Jeg kan deltage i konkurrencer på en god og fair måde.