

ÅRSPLAN

for idræt mellemtrin

Formål

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, 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 idræts kultur.

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.

Pædagogiske anbefalinger

Brug anbefalinger i jeres team som inspiration til at reflektere over det helt grundlæggende i idrætstimerne.



Engagement og motivation

- Inddrag eleverne
- Vis dit engagement
- Skab aktiv undervisning
- Vis synlig læring



Fællesskab

- Understøt et trygt og rummeligt miljø
- Skab relationer og gensidig respekt
- Sørg for forventningsafstemning
- Styrk samarbejde



Positive oplevelser

- Skab mulighed for glæde, leg og konkurrence
- Planlæg med differentiering og variation
- Understøt succesoplevelser og mestring
- Giv plads til fordybelse og udvikling

Didaktiske greb i din undervisning

Understøt inklusion og skab øgede deltagelsesmuligheder i idræt.



Roller

Kan eleven have en bestemt rolle i aktiviteten fx som joker eller befrier, eller kan eleven fungere som din hjælper?



Regler

Kan der gælde andre regler for eleven, fx at denne må dribble en ekstra gang, gå i stedet for at løbe eller skal stå i en hulahopring?



Små spil

Kan der skabes et mindre spil eller aktivitet ved siden af den store aktivitet, for at skabe et rum med mindre kaos?



Åbne opgaver

Kan du stille opgaverne åbne, så alle kan lykkes, fx "Bevæg jer så hurtigt I kan" i stedet for "Løb".



Redskaber

Kan du vælge nogle redskaber, der giver eleven større succes i aktiviteten, fx ærtepose, en lettere bold eller en forlænget arm i fangeleg?






Alternativ deltagelse

Planlæg en alternativ måde at deltage i timen, fx en opgave med analyse af et spil, træningsøvelser eller et motorikprogram.

Årsplan for idræt 26/27

Indholdsområde	Forløb	Mål	Uge
	Intro til året og en fælles forventningsafstemning.	<ul style="list-style-type: none"> - Hvad betyder et fællesskab for jer? - Hvilke værdier betyder mest for jer? - Hvad er elevernes forventninger til jer som idrætslærere? - Hvad er jeres forventninger til eleverne? 	33
	<p>Spring over dine grænser</p> <p>PowerPoint-præsentation</p> <p>I dette forløb skal eleverne arbejde med løb, spring og kast igennem lege og små udfordringer og undervejs reflektere over, hvor atleter igennem historien har sprunget grænser i atletik og til OL. Forløbet kan både laves ude og inde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan løbe, springe og kaste. ✓ Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast. ✓ Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast. ✓ Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast. 	34-36
	<p>Grønne helte i bevægelse</p> <p>Grønne helte i bevægelse - mellemtrin</p> <p>I dette forløb arbejdes der med forskellige aktiviteter, der har et samfundsmæssigt dannelseperspektiv i forhold til miljø og bæredygtighed. Eleverne skal gennem lege, samarbejdsøvelser og andre idrætsaktiviteter gøre sig tanker om og reflektere over miljø og bæredygtighed. Forløbet består af flere forskellige indholdsområder, hvor eleverne gør sig erfaringer med idrættens alsidighed og på samme tid oplever omfanget af de udfordringer, der knytter sig til klimaet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleverne opnår en forståelse for naturen og bæredygtighed gennem kropslige erfaringer, der har en direkte kobling til den samfundsmæssige læring. ✓ Eleverne udviser hensyn og tolerance til hinanden og evner at kunne samarbejde i idrætslige aktiviteter. ✓ Eleverne kan samtale om fysisk aktivets betydning for en sund og bæredygtig livsstil. ✓ Eleverne kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse. ✓ Eleverne kan anvende balance og kropsspænding. 	37-39
	<p>Motiverende fællesskaber</p> <p>Kropsbasis - motiverende fællesskaber</p> <p>Hvad motiverer dine elever? I forløbet kommer eleverne til at reflektere over forskellige motivationsformer i idræt og prøve kræfter med aktiviteter inden for kropsbasis. Forløbet lægger op til, at elever får medindflydelse og selv skal være medskabende af flere aktiviteter. I kan evt. booke materialer på CFU, som I kan bruge i modul 3, hvor eleverne skal lave deres egen visning af kropsbasis (fx "Jonglering med bolde").</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan anvende balance og kropsspænding. ✓ Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe. ✓ Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding. ✓ Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter. ✓ Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. ✓ Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber. 	40-46

Årsplan for idræt 26/27

Indholdsområde	Forløb	Mål	Uge
 Redskabsaktiviteter	Redskabsaktiviteter Kroppen i skolen – Børnemiljø Med "Kroppen i skolen – redskabsaktiviteter" sammensætter du dit forløb med leg, opvarmning og redskabsstationer.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven har forbedret sine tekniske færdigheder indenfor flere elementer i redskabsgymnastikken. ✓ Eleven kan agere modtager i simple spring og øvelser. ✓ Eleven kan udarbejde og udføre sammensatte springserier 	47-51
	Jagten på den gode energi PowerPoint-præsentation Eleverne vil komme til at arbejde med forskellige danseformer. De starter med selskabsdans, bevæger sig over i en scenedans, hvor de skal skabe deres egen fortælling og afslutte med den rituelle dans i form af Haka-dansen. Forløbet er lavet til 4.klasse, men kan let tilpasses.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk. ✓ Eleven har viden om variation i bevægelser inden for dans og udtryk. ✓ Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse. ✓ Eleven har viden om brug af rum, relationer og bevægelsernes dynamik. 	1-3
 Dans og udtryk	Nysgerrig på nye boldspil Nysgerrig på nye boldspil – mellemtrin I dette forløb skal I arbejde med jeres nysgerrighed gennem aktivitetsudvikling. Det handler om at tage udgangspunkt i kendte spil og lege og give dem et lille twist, så der opstår et nyt spil eller leg.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege. ✓ Eleven kan opstille individuelle og fælles regler. ✓ Eleven har viden om regelsæts formål og struktur. 	4-6
	Et liv i (u)-balance Kropsbasis - balance – mellemtrin Et forløb, hvor eleverne mærker fysisk, hvad det vil sige at være i balance og ubalance samt sætter ord på, hvad det betyder både kropsligt og mentalt.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven har viden om balancevariationer. ✓ Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. ✓ Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe. ✓ Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse. 	8-10
 Kropsbasis			

Årsplan for idræt 26/27

Indholdsområde	Forløb	Mål	Uge
 <p>Boldbasis og boldspil</p>	<p>Den gode medspiller</p> <p>Den god medspiller - mellemtrin</p> <p>I dette forløb skal I arbejde med høvdingebold ud fra undertemaet "den gode medspiller". I skal arbejde med både tekniske og taktiske elementer samt spiludvikling med fokus på høvdingebold.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. ✓ Eleven har viden om spiludvikling. ✓ Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil. ✓ Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur. 	11-13
	<p>Klasse-7-kamp</p> <p>Et forløb med fart, fairplay og fokus på et stærkt klassefællesskab. I skal dyste i 7 sjove og alsidige kampe, hvor der både indgår bold, løb, spring og kast samt fysisk træning. Find forløbet fra september 2026 her: Nyeste materialer og forløb til idræt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleverne kan handle i overensstemmelse med fairplay. ✓ Eleverne behersker tekniske elementer i boldbasis, løb, spring og kast og fysisk træning. ✓ Eleverne har viden om tabe-og vindereaktioner. ✓ Eleverne kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter 	14-17
 <p>Fysisk træning</p>	<p>Fysisk træning og samarbejde</p> <p>PowerPoint-præsentation</p> <p>Forløbet har fokus på kondition, hurtighed, samarbejde, trivsel og glæde. Der indgår også et aktivitetsløb med QR koder.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan måle hvile- og arbeidspuls og udføre basal grundtræning. ✓ Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. ✓ Eleven har viden om sammenhæng mellem fysisk aktivitet og trivsel. ✓ Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter og udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter 	18-20
 <p>Natur og udeliv</p>	<p>Udeaktiviteter – leg og udfordring i naturen</p> <p>udeaktiviteter-ml.pdf</p> <p>Naturen er en fascinerende legeplads, hvor alt kan ske. Kroppen i skolen hæftet er opdelt i temaer: Asfalten, det grønne område, skoven og stranden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan deltage aktivt i lege og aktiviteter i forskellige uderum. ✓ Eleven kan bruge naturen og omgivelserne kreativt i idrætslige aktiviteter. ✓ Eleven kan samarbejde, vise fairplay og tilpasse aktiviteterne til stedet og gruppen. 	21-24
	<p>Fælles sommerafslutning</p> <p>I evaluere sammen årets idrætsundervisning.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hvilke forløb har vi været igennem i år? - Hvordan er det gået med jeres forventninger til jer selv og til lærerne - Hvad har været det bedste i år? - Hvad har I af ønsker til næste år? 	25