

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 5. Klasse

Fagets mål for årgangen:

Måned	Uge	Forløb/Tema	Lektioner	Opgivelsestekst/pensum	Kompetencemål og Færdigheds- og vidensområder
Aug.	33-38	Kampen – at tabe og at vinde	12	Løb, spring og kast Fokusområder: Hækkeløb Stafet Stød med kastebold Længdespring Materialer: Spyd, tryllesnor, kegler, stopure, retur hække, depeche (alternativ korte rundstokke), hulahopringe, sjippetove, sandgrav (alternativ madras), afsætskasser (alternativ rampe eller paller), målebånd, medicinbolde, tennisbold, basketball, kastebold, malertape, kridt	Alsidig idrætsudøvelse Løb, spring og kast – fase 2 og 3 Idrætskultur og relationer Normer og værdier – fase 2 og 3 Ordkendskab
Sep.	39-41	Jeg er sund, når jeg ...	6	Fysisk træning Fokusområder: Grundtræning Cirkeltræning Det positive brede sundhedsbegreb Øvelser til cirkeltræning kan printes og placeres ved stationerne. Materialer: Bolde, plint, stepbænk eller skammel, kegler, stol, stopur.	Krop, træning og trivsel Sundhed og trivsel – fase 2 Fysisk træning – fase 3 Idrætskultur og relationer Ordkendskab
Okt.	42	Efterårsferie			
	43-45	Jeg er sund, når jeg ...	6	Fysisk træning Fokusområder: Grundtræning Cirkeltræning	Krop, træning og trivsel Sundhed og trivsel – fase 2

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassesettrin: 5. Klasse

			Det positive brede sundhedsbegreb Øvelser til cirkeltræning kan printes og placeres ved stationerne. Materialer: Bolde, plint, stepbænk eller skammel, kegler, stol, stopur.	Fysisk træning – fase 3 Idrætskultur og relationer Ordkendskab
	46-47 Vi gør hinanden gode	4	Boldebasis og boldspil Fokusområder: Der er fokus på elementer fra badminton Slagteknik Benarbejde Single/double At gøre hinanden gode gennem tillid, samarbejde og arbejde med responsgrupper Til sidst i forløbet er der to spor. I det ene spor fortsætter eleverne med at øve forhånd, baghånd og serv. I det andet spor introduceres eleverne for clear, smash, drop og saks. Materialer: Badmintonketsjer, Badmintonnet med stænger, fjerbolde, hulahopringe, terninger, kegler	Alsidig idrætsudøvelse Boldebasis og boldspil – fase 1 Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 1 Ordkendskab
Nov.	48 Juleuge			
Dec.	49-51 Vi gør hinanden gode	6	Boldebasis og boldspil Fokusområder: Der er fokus på elementer fra badminton Slagteknik Benarbejde Single/double At gøre hinanden gode gennem tillid, samarbejde og arbejde med responsgrupper	Alsidig idrætsudøvelse Boldebasis og boldspil – fase 1 Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 1 Ordkendskab

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 5. Klasse

				Til sidst i forløbet er der to spor. I det ene spor fortsætter eleverne med at øve forhånd, baghånd og serv. I det andet spor introduceres eleverne for clear, smash, drop og saks. Materialer: Badmintonketsjer, Badmintonnet med stænger, fjerbolde, hulahopringe, terninger, kegler	
	52	Juleferie			
Jan.	1	Juleferie			
	2-6	Floorball	10	Boldspil og boldbasis Fokusområder: Floorball Boldspilsfamilier Aflevering og modtagning Småspil Regelbaseret boldspil Det positive, brede sundhedsbegreb Materialer: Floorballstave, floorball, kegler, stålplinte eller bænke, hulahopringe, sjippetove.	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 1 og 2 Krop, træning og trivsel Sundhed og trivsel – fase 2 Idrætskultur og relationer Ordkendskab
Feb. & Marts	7	Vinterferie			
	8-13	Dansefortællinger	12	Dans og udtryk Fokusområder: Skabe fortællinger og udtryk med kroppen Materialer: Kort til print og laminering: -Figur på tid -Gæt en skulptur -Danseord	Alsidig idrætsudøvelse Dans og udtryk – fase 2 og 3 Idrætskultur og relationer Samarbejde – fase 1 og 3

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassesettrin: 5. Klasse

April				-Fotofortælling	Ordkendskab
	14	Påskeferie			
	15-20	Basketball	12	Boldspil og boldbasis Fokusområder: Streetbasket Børnebasket Spilhjul Tabe- og vindereaktioner Livgivende kamp Det vil være fint, hvis I har mulighed for at anvende flere kurve end to pr. bane Materialer: Basketball, to plinte, hulahopringe, basketkurve	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 2 og 3 Idrætskultur og relationer Normer og værdier – fase 2 og 3 Ordkendskab
Maj. & jun.	21-26	Fodbold	12	Boldspil og boldbasis Fokusområder: Fodbold Spilhjulet Samarbejde Kommunikation Fairplay Materialer: Fodbolde	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 2 og 3 Idrætskultur og relationer Normer og værdier – fase 2 og 3 Ordkendskab