

Årsplan i idræt - samlæst 3.-4. klasse

2026/2027

2 lektioner ugentligt - Med forbehold for ændringer

Fagligt grundlag

Årsplanen tager udgangspunkt i Fælles Mål for idræt og den vejledende læseplan for 2. trinforløb, 3.-5. klasse. Undervisningen arbejder frem mod kompetencemålene efter 5. klassesettrin: at eleverne kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis, deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab samt samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.

De to ugentlige lektioner organiseres som sammenhængende forløb med høj aktivitet, tydelig progression og plads til leg. I den samlæste 3.-4. klasse arbejder eleverne ofte med samme aktivitet, men med differentierede krav: 3. klasse har især fokus på sikker udførelse og grundlæggende teknik, mens 4. klasse i højere grad udfordres med sammensatte bevægelser, større præcision, flere regler, taktiske valg og ansvar i samarbejdet.

Året dækker redskabsaktiviteter, boldbasis og boldspil, dans og udtryk, kropsbasis samt løb, spring og kast. Der arbejdes både med holdspil og individuelle spil, og Idrætskultur og relationer samt Krop, træning og trivsel integreres løbende gennem fairplay, ansvar, regler, opvarmning, grundtræning og samtaler om fysisk, mental og social trivsel.

Årsplan

Uger	Tema/Forløb	Organisering	Teknikker og materialer	Fagligt fokus
35-38	Idrætsfællesskab, kropsbasis og samarbejde	Året indledes med samarbejdsudfordringer, bevægelsesbaner, stafetter og lege, hvor eleverne skal løse opgaver sammen. Der arbejdes med balance, koordination, vægtforskydning, spænding/afspænding og med at tage ansvar for makker og gruppe.	Kegler, hulahopringe, sjippetove, ærteposer, måtter, bænke og småredskaber. Hal og udeområder.	Kropsbasis samt samarbejde og ansvar. Eleverne arbejder med sammensatte bevægelser, kropskontrol og forskellige roller i idrætsfællesskabet. Alle tre kompetenceområder inddrages.
39-42	Boldbasis - kast, grib, bevægelse og spilforståelse	Stationer og småspil med forskellige bolde. Kast og grib i bevægelse, afleveringer, finter, at gøre sig spilbar og orientere sig i rum. Regler og banestørrelse varieres, og eleverne prøver både samarbejds- og konkurrencespil.	Skumbolde, håndbolde, tennisbolde, kegler, veste og mål.	Boldbasis og boldspil. Grundlæggende sammensatte bevægelser i regelbaserede spil. Spilbarhed, med-/modspillere, regler, fairplay og taktiske begyndelsesprincipper.
43-46	Redskabsgymnastik og parkour	Eleverne arbejder med rulninger, balance, spring, støtte, landing og bevægelse over, under og omkring redskaber. De sammensætter små serier/ruter og øver sikker modtagning og ansvarlig brug af redskaber.	Måtter, plint, buk, bænke, ribber, springbræt, bom, kasser og øvrige halredskaber.	Redskabsaktiviteter og kropsbasis. Sammensatte bevægelser, balance, koordination, kropsspænding, landing og modtagning. Samarbejde, ansvar og kropslige grænser.

Uger	Tema/Forløb	Organisering	Teknikker og materialer	Fagligt fokus
47-50	Fodbold - teknik, småspil og fairplay	Føring, vendinger, afleveringer, modtagning og afslutninger trænes gennem lege og stationer. Der spilles primært 3-mod-3 og 4-mod-4, så alle får mange boldberøringer. Eleverne arbejder med at skabe plads, gøre sig spilbare og følge fælles regler.	Fodbolde, kegler, veste og små mål. Udendørs boldbane/asfalt og hal efter behov.	Boldbasis og boldspil. S sammensatte bevægelser med bold, begyndende spilforståelse og taktiske valg. Normer og værdier: fairplay, vinde/tabe og respekt for forskelle.
2-5	Gammeldags lege - leg, kultur og fællesskab	Eleverne afprøver lege fra tidligere generationer, fx dåseskjul, rundboldvarianter, Antonius, alle mine kyllinger, ståtrold, hinklege, sjipling, kædetagfat og andre skolegårdslege. Grupper får ansvar for at lære en leg, forklare reglerne og sætte den i gang for andre.	Kridt, sjippetove, bolde, dåser/kegler, bat og enkle legeredskaber. Skolegård, grønne områder og hal.	Idrætskultur og relationer: organiseret og selvorganiseret idræt, regler, samarbejde, ansvar og legekultur. Eleverne oplever, hvordan idræts- og bevægelseskultur kan ændre sig over tid.
6-9	Basketball - dribling, aflevering, skud og samspil	Dribleøvelser, retningsskift, afleveringer i bevægelse, skud og småspil. Regler introduceres gradvist. 4. klasse kan arbejde med flere spilregler og hurtigere beslutninger, mens 3. klasse fastholder fokus på sikker boldkontrol og samspil.	Basketbolde/lette bolde, kurve, kegler og veste. Basketballbane og hal.	Boldbasis og boldspil. S sammensatte bevægelser med bold, rumforståelse, samspil og regelbaseret spil. Samarbejde, fairplay og ansvar.
10-13	Dans og udtryk - rytme, puls og egne sekvenser	Eleverne arbejder med bevægelse til forskellig musik, tempo, puls og takt. De lærer korte fælles sekvenser og skaber i grupper en egen bevægelsesserie med fx niveauer, retninger, formationer, gentagelser og kanon.	Musik/højttaler, evt. tørklæder, bånd eller andre rekvisitter.	Dans og udtryk. Varierede og sammensatte bevægelsessekvenser, musikalsk puls og tempo samt kropslige udtryk. Samarbejde og fremvisning i et trygt fællesskab.
15-18	Atletik - løb, spring og kast	Eleverne arbejder med sprint, stafet, udholdenhedsløb, længdespring og forskellige kast. De måler tid og længde og undersøger, hvordan tilløb, kraft, rytme og teknik påvirker resultatet. Små grupper kan udvikle egne konkurrencer.	Kegler, stopur, målebånd, ærteposer, skumbolde, frisbees og springområde/måtter. Udendørs arealer.	Løb, spring og kast. S sammensatte bevægelser, målemetoder og begyndende disciplinorienteret teknik. Krop, træning og trivsel kobles til puls, udholdenhed og fysisk formåen.
19-21	Håndbold og målspil	Aflevering og modtagning i fart, tre skridt, skud, finter og bevægelse uden bold. Der spilles små målspil med tilpassede regler og fokus på at skabe plads, hjælpe medspillere og træffe valg i spillet.	Bløde håndbolde, mål, kegler og veste.	Boldbasis og boldspil. Teknik kombineres i sammensatte bevægelser. Spilforståelse, regler, samarbejde og ansvar i holdfællesskabet.
22-23	Badminton og individuelle boldspil	Eleverne arbejder med greb, slag, serv og placering gennem makkerøvelser og små baner. Der spilles korte kampe med forenkledede regler, og eleverne øver både at konkurrere og hjælpe en makker med at lykkes.	Badmintonketchere, fjerbolde, net og kegler.	Boldbasis og boldspil med fokus på individuelt spil. Øje-hånd-koordination, slagteknik, placering og regler. Normer og værdier: fairplay og håndtering af sejr/nederlag.
24-25	Udeliv, orientering og bevægelsesmissioner	Eleverne løser poster og bevægelsesopgaver i skolegård og grønne områder. De orienterer sig efter enkle kort/skitser, arbejder i makkerpar og kombinerer løb med praktiske idrætsopgaver. Forløbet bruges også til at tale om bevægelse uden for organiseret idræt.	Enkle kort/skitser, postkort, kegler, bolde og naturens egne muligheder.	Alsiddig idrætsudøvelse samt idrætten i samfundet. Selvorganiseret bevægelse, samarbejde, ansvar og fysisk aktivitet i forskellige arenaer.

Uger	Tema/Forløb	Organisering	Teknikker og materialer	Fagligt fokus
26	Idrætsmix og elevernes egne spil	Året afsluttes med stationer fra årets forløb. Eleverne får desuden i grupper en enkel opgave: ændr en kendt leg eller et spil ved at justere fx bane, antal spillere, scoring eller regler og afprøv den med klassen.	Udvalgte bolde, kegler, net, sjippetove, ærteposer og kendte redskaber.	Anvendelse af grundlæggende sammensatte bevægelser på tværs af idrætspraksis. Aktiv deltagelse i idrætsfællesskabet, regler, kreativitet, ansvar og refleksion over trivsel.

Fælles Mål og progression

Planen er tilrettelagt som første del af trinforløbet 3.-5. klasse. Eleverne møder de centrale områder under Alsidig idrætsudøvelse: redskabsaktiviteter, boldbasis og boldspil, dans og udtryk, kropsbasis samt løb, spring og kast. I forhold til 1.-2. klasse øges kompleksiteten: eleverne skal ikke kun deltage i basale bevægelser, men gradvist kunne kombinere teknikker og bevægelser i mere regelbundne idrætsaktiviteter.

Idrætskultur og relationer er synligt gennem hele året. Eleverne får ansvar i grupper, arbejder med fairplay, regler, vinder-/tabersituationer og både organiserede og selvorganiserede idrætsformer. Forløbet med gammeldags lege giver samtidig et konkret kulturperspektiv på leg og bevægelse.

Krop, træning og trivsel kobles især til opvarmning, atletik og de løbende refleksioner i undervisningen. Eleverne skal gradvist kunne samtale om, hvordan fysisk aktivitet påvirker grundform, sundhed og trivsel - ikke kun fysisk, men også mentalt og socialt.

Referencer

Børne- og Undervisningsministeriet / EMU: Fælles Mål for idræt - kompetencemål efter 5. klassetrin.

Børne- og Undervisningsministeriet / EMU: Læseplan for idræt - 2. trinforløb for 3.-5. klasse.

EMU: <https://emu.dk/grundskole/idraet/faghaefte-faelles-maal-laeseplan-og-vejledning>