

Årsplan Idræt 5. kl.

Timefordeling: 2 t./ugentligt

Vi vil bruge lidt tid til opstart hver gang:
opvarmningsøvelser og lidt teori om aktiviteternes
indvirkning på kroppen (muskelgrupper osv.)

| Uge | Aktivitet | Øvelser |
|-----|--------------------------------------|-------------------------------|
| 33 | Koloni | |
| 34 | Stikbold, rundbold, fodbold | Træning af afleveringer |
| 35 | | Modtage med forskellige bolde |
| 36 | | Kaste, gribe og sparke |
| 37 | Hockey, Tennis | |
| 38 | | Træning med Stav og ketcher |
| 39 | | |
| 40 | Danse og sanglege | Ballondans |
| 41 | | Avisdans |
| 42 | Efterårsferie | |
| 43 | Kolbøtter, håndstand, spring, afsæt, | Måtter |
| 44 | landing, rulle, vægtoverføring | Springbræt |
| 45 | | |
| 46 | Parvis lille opvisning | |
| 47 | | |
| 48 | Akrobatik, koordinationstræning | |

49 Parvis lille opvisning

50

51 Juleidræt

52 **Juleferie**

1 **Juleferie**

2 Stikbold, fodbold, hockey

3

4

Modtage med
forskellige bolde
Kaste, gribe og
sparke

5 Danse og sanglege

6

Kongens efterfølger
Skyd en lærer
(boldleg)

7 **Vinterferie**

8 Kolbøtter, håndstand, spring

9 Landing, rulle og vægtoverføring

10 Parvis opvisning

11 Hockey

12

13 Stikbold

14

15 Høvdingebold

16 **Påskeferie**

17 Gamle lege

18

19 Opvarmning og styrketræning

20

21

22 Atletik

23

24

25

Sommerferie

Elevsammensæt
opvarmning

Koordinationsøvelse

Løb

Spring

Kast