



Årsplan idræt 5.-6. klasse 2020-21.

MÅNEDER/UGER	FÆRDIGHEDS OG VIDENSOMRÅDE	AKTIVITET/ FOKUSOMRÅDE
FRA UGE 33 TIL UGE 41	FYSISK TRÆNING	En sund krop, min krop bliver glad når jeg træner. Vi arbejder med konditionstræning, og stabilitetstræning.
FRA UGE 43 TIL 51	DANS OG UDTRYK	Mod og tillid, bevægelses dynamik, eleven får viden om musikteori, tempo rytme, puls og takt. Vi arbejder med balletten Napoli.
FRA UGE 1 TIL UGE 6.	KROPSBASIS	Balance og kropsspænding, eleven får viden omkring vægtforskydning, sving, afsæt, svæv, og landing.
FRA UGE 8 TIL UGE 12.	FYSISK TRÆNING	En sund krop, min krop bliver glad når jeg træner. Vi arbejder med grundtræning principper gennem alsidige øvelser.
FRA UGE 14 TIL UGE 25	DANS OG UDTRYK, KROPSBASIS	Eleven kan bevæge sig varieret til musik og kan skabe forskelligartede kropslige udtryk. Eleven arbejder med viden om færdigheder indenfor koordination, smidighed, balance og ubalance