

Uge	Lektioner	Tema	Indholdsområde	Forløbets titel	Kompetenceområder og målpar	Fokusområder	Materialer
33	10-12	Jeg er sund, når jeg ...	Udendørs Boldbasis og boldspil	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 1 og 2 Krop, træning og trivsel Sundhed og trivsel – fase 2 Idrætskultur og relationer Ordkendskab	Boldspilsfamilier Aflevering og modtagning Småspil Regelbaseret boldspil Det positive, brede sundhedsbegreb		Kegler, stålplinte eller bænke, hulahopringe, sjippetove.
34							
35							
36							
37							
38	10-12		Fysisk træning	Krop, træning og trivsel Sundhed og trivsel – fase 2 Fysisk træning – fase 3 Idrætskultur og relationer Ordkendskab	Grundtræning Cirkeltræning Det positive brede sundhedsbegreb	Øvelser til cirkeltræning er fra Vamos + forskellige fokus måtter med øvelser på.	Bolde, plint, stepbænk eller skammel, ribbe, kegler, stol, stopur.
39							
40							
41							
42	EFTERÅRSFERIE						
43	10-12		Dans og udtryk	Alsidig idrætsudøvelse Dans og udtryk – fase 2 Krop, træning og trivsel Sundhed og trivsel – fase 2 Idrætskultur og relationer Ordkendskab	Taktart Musikkens tempo og puls Linedance Squaredance Folkedans Fælles danse Det positive, brede sundhedsbegreb	Dansene bliver vist af mig og på video. Der vil anvendes forskelligt musik.	Musikafspiller.
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51 + 52	Juleferie						
1	10-12	Cirkus	Kropsbasis	Alsidig idrætsudøvelse Kropsbasis – fase 1 og 2 Dans og udtryk – fase 3	Balance på fx bom Akrobatik Stunts	Der er givet forslag til musik i lærervejledningen og flere steder i elevteksten.	Hest, buk, træplint, bomme, skamler, rulle-måtter,
2							
3							

Uge	Lektioner	Tema	Indholdsområde	Forløbets titel	Kompetenceområder og målpar	Fokusområder	Materialer
4				Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 3 Ordkendskab	Jonglering Imitere		nedspringsmætter, faldskærm, bolde, ærteposer, tørklæder til jonglering. Overvej om der skal være udklædning tilgængelig.
5	10-12	Øvelse gør mester	Redskabsaktiviteter	Alsidig idrætsudøvelse Redskabsaktiviteter – fase 1, 2 og 3	Hovedstand Håndstand Vejrmølle Araberspring		Rullemåtter, tæppefliser, kortspil, skumplinte, ribber, nedspringsmætter, stålplinte, hulahopringe, springbræt, træplint, evt. airtrack, malertape eller kridt.
6				Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 2 og 3 Ordkendskab	Arbejde med forskellige roller i læreprocessen		
7							
8	Vinterferie						
9			Indendørs boldbasis og boldspil	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 1 og 2	Boldspilsfamilier Aflevering og modtagning Småspil		Floorballstave, floorball,
10				Krop, træning og trivsel Sundhed og trivsel – fase 2	Regelbaseret boldspil Det positive, brede sundhedsbegreb		
11							
12							
	Påskeferie						
13	10-12		Løb, spring og kast	Alsidig idrætsudøvelse Løb, spring og kast – fase 1 og 2	Boldkast 60 meter løb Stafet	Vi laver en skole/klasse-OL.	Stopur, kegler, overtrækstrøjer, målebånd, rive, hulahopringe, spyd eller pinde, elastikker, hække, skrå afsætsrampe, snor/tov, tennisbolde,
14				Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 2 og 3 Ordkendskab	Arbejde med forskellige roller i læreprocessen		
15							
16							
17							
18							
19							

Uge	Lektioner	Tema	Indholdsområde	Førløbets titel	Kompetenceområder og målpar	Fokusområder	Materialer
20							ærteposer, tung bold (basketbold eller medicinbold, depeche Fordelagtigt med en sandgrav.
21	10-12	Idrætskultur	Idrætskultur	Idrætskultur og relationer Idrætten i samfundet – fase 2 og 3 Ordkendskab	Foreningsidræt og skoleidræt Organiseret og selvorganiseret idræt. Idræt i nærområdet	Jeg vil prøve at kontakt til foreningsidræt i nærområdet og undersøgelse af kommunens idrætsfaciliteter. Dele af forløbet foregår udendørs.	Store stykker papir – gerne større end A3, post-it (lilla, rød, blå), tusch, udstyr til selvopfundne stafetter; bolde, ærteposer, spande, kegler, bomme, sjippetov, vægtstænger etc. Elevernes eget udstyr i forbindelse med selvorganiseret idræt; løbehjul, rulleskøjter, cykler, etc.
22							
23							
24							
25							
26							

Ret til ændringer forbeholdes.

Faser findes under fælles mål, som er fra børne- og ungevisningsministeriet; [GSK Fællesmål for Idræt \(emu.dk\)](https://www.emu.dk)

Evaluering: Eleverne skal øve sig i at formidler og give hinanden feedback og sætte ord på deres læreprocesser. Desuden vil klassen fra tid til anden blive udsat for en kort samtale med læreren, hvor eleven kan fremvise sin evne inden for området.