|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Idræt 2.-3. Klasse**  **Årsplan 2019/2020** | | | |
| **Uge** | **Aktivitet** | **Færdigheds- og vidensmål efter 5. klassetrin** | **Der arbejdes med..** |
| 33-36 | **Lege**   * British bulldog * Skovstratego * Gamle og nye lege | Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege.  Eleven har viden om nye og gamle idrætslege. | Eleverne introduceres for idrætsundervisningen og dets rutiner.  Legene har til formål at ryste eleverne sammen, og skabe en tryg relation mellem dem.  Legene vil veksle mellem jeg-, du- og vi-lege, og glæden ved leg. |
| 37-40 | **Boldleg** **og boldspil**   * Multirundbold mfl. | Eleven kan spille regelbaserede boldspil på hold.  Eleven har viden om regler i boldspil. | Samarbejde, "keglefodbold",  De udvikler selv spil  Se forløb på clio "boldbasis" |
| 41 | Emneuge |  |  |
| 42 | Efterårsferie |  |  |
| 43 – 44 | **Boldleg og boldspil fortsat…** |  |  |
| 45-51 | **Kropsbasis og redskab**  Stationer med fokus på:   * Balance * Forlæns rulle + modtagning * Baglæns rulle * Kropsspænding * Hovedstand * Håndstand * Vejrmølle * Enkel akrobatik   Opvarmning:   * fælleslege * svingserie * Jorden er giftig * Zoologisk have | Eleven kan anvende balance og kropsspænding.  Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.  Eleven har viden om spænding og afspænding.  Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.  Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb, og kan deltage i enkle modtagninger. | Vi arbejder med temaet kropsbasis.  Vi varmer op med fælleslege, for derefter at træne individuelt og i små grupper ved forskellige stationer med ruller, hovedstand og håndstand.  Vi træner modtagning ved ruller.  Vi arbejder med kropsbasis.  Vi varmer op med fælleslege, før eleverne skal ud individuelt og i små grupper for at træne vejrmølle og enkle akrobatik øvelser. |
| 52-1 | Juleferie |  |  |
| 2-5 | **Basket**   * tekst om basketball og fundamentals * øvelser enkeltvis og i par * basketkamp | Eleven kan arbejde med de tekniske færdigheder i basketball.  Eleven kan udvikle egne lege og spil i forbindelse med basketball.  Eleven kan løse udfordringer og opgaver i fællesskab med andre. | I dette forløb er fokus på *Boldbasis og boldspil* samt *samarbejde og ansvar.*  Eleverne skal træne deres boldkontrol, driblinger, afleveringer, fodarbejde og selvfølgelig at få bolden i kurven. |
| 6 | Emneuge |  |  |
| 7 | Vinterferie |  |  |
| 8-12 | **Dans og udtryk**   * Enkel koreografi ”Du kan se det dybt i mine øjne” * Danselege * Producere egen koreografi i små grupper. | Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk, og har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk.  Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik.  Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt. | Vi arbejder med musik, bevægelse og udtryk.  Vi laver kendte danselege, øver koreografi og producere egne enkle koreografier.  Vi taler om musikkens rytme og tempo. |
| 13-18  (påskeferie uge 15+16) | **Løb og kondition**   * Biptest, * Andersen-test. | Eleven kan finde sine egne pulsværdier og give forklaringer på resultatet.  Eleven kan anvende konditests og analysere resultaterne af dem.  Eleven kan anvende resultater af konditests til at tale om sundhed. | Vi arbejder med elevernes kondition.  I forløbet skal eleverne undersøge og teste deres kondition og puls. De skal teste deres kondital ved to forskellige tests og efterfølgende både sammenligne konditallet og metoden. De skal også undersøge, hvordan deres puls er ved forskelligt arbejde. |
| 15-16 | Påskeferie |  |  |
| 19-22 | **Cirkus**   * Akrobatik * Jonglere * Tricks med hulahopringe | Eleven kan samarbejde om at lære cirkusnumre.  Eleven kan lave akrobatik.  Eleven kan jonglere.  Eleven kan udføre tricks med en hulahopring. | Eleverne skal arbejde med tre forskellige områder, nemlig tricks med hulahopring, akrobatik og jonglering. Alle øvelser er vist med video. Til sidst skal alt det hårde arbejde samles til en flot cirkusforestilling. Det er en god øvelse for eleverne at være sammen om planlægning og øvning, og det kan blive en rigtig stor oplevelse for alle. |
| 23-26 | **Styrketræning**   * Stationstræning | Eleven kan udføre opvarmningsøvelser  Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser.  Eleven har viden om målingsmetoder for hvil- og arbejdspuls, og kan måle det.  Eleven kan udføre basal grundtræning. | I forløbet kommer eleverne omkring kompetenceområdet: *Krop, træning og trivsel,*herunder målpar inden for de to færdigheds- og vidensområder *Krop og trivsel* og *Fysisk aktivitet*. |

Udarbejdet af Jesper og Rebecca

Der tages forbehold for ændringer.