

Idræt 2.-3. Klasse

Årsplan 2020/2021

Uge	Aktivitet	Færdigheds- og vidensmål efter 2/3. klassestrin	Der arbejdes med..
34-36	<p>Intro til idrætsfaget/ kropsbasis</p> <p>Stationer med fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balance • Forlæns rulle + modtagning • Baglæns rulle • Kropsspænding • Hovedstand • Håndstand • Vejrmølle • Enkel akrobatik <p>Opvarmning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fælleslege • svingserie • Jorden er giftig • Zoologisk have 	<p>Eleven kan anvende balance og kropsspænding.</p> <p>Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.</p> <p>Eleven har viden om spænding og afspænding.</p> <p>Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.</p> <p>Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb, og kan deltage i enkle modtagninger.</p>	<p>Vi arbejder med temaet kropsbasis.</p> <p>Vi varmer op med fælleslege, for derefter at træne individuelt og i små grupper ved forskellige stationer med ruller, hovedstand og håndstand.</p> <p>Vi træner modtagning ved ruller.</p> <p>Vi arbejder med kropsbasis.</p> <p>Vi varmer op med fælleslege, før eleverne skal ud individuelt og i små grupper for at træne vejrmølle og enkle akrobatik øvelser.</p>
37-40	<p>Boldleg og boldspil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Multirundbold mfl. • Medbestemmelse i aktiviteter 	<p>Eleven kan spille regelbaserede boldspil på hold.</p> <p>Eleven har viden om regler i boldspil.</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik.</p>	<p>Samarbejde, "keglefodbold", De udvikler selv spil, er medbestemmende i boldspilstyper. Se forløb på clio "boldbasis"</p>
41	Emneuge		
42	Efterårsferie		
43 - 44	Boldleg og boldspil fortsat...		

45-51	Tennis <ul style="list-style-type: none"> • 3 ketchere på stribe • Boldlege • Drible og jonglere • Balance stafet • Rundt om nettet • Singlespil og doublespil 	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper. Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold. Eleven har viden om regler i boldspil.	Vi arbejder med forskellige opvarmningsaktiviteter, der også opbygger teknikker til at håndtere ketsjer og bold. Vi arbejder med simple tennisspil i form af single eller double, og sjove tennislege, som fx "rundt om nettet".
52-1	Juleferie		
2-5	Hockey		
6	Emneuge		
7	Vinterferie		
8-12	Dans og udtryk <ul style="list-style-type: none"> • Enkel koreografi • 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.
11-16 (påskeferie uge 13+14)	Løb og kondition <ul style="list-style-type: none"> • Biptest, • Andersen-test. 	Eleven kan finde sine egne pulsværdier og give forklaringer på resultatet.	Vi arbejder med elevernes kondition. I forløbet skal eleverne undersøge og

		<p>Eleven kan anvende konditests og analysere resultaterne af dem.</p> <p>Eleven kan anvende resultater af konditests til at tale om sundhed.</p>	<p>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.</p>
13+14	Påskeferie		
17-20	Styrketræning <ul style="list-style-type: none"> • Stationstræning 	<p>Eleven kan udføre opvarmningsøvelser</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser.</p> <p>Eleven har viden om målingsmetoder for hvil- og arbejds puls, og kan måle det.</p> <p>Eleven kan udføre basal grundtræning.</p>	<p>I forløbet kommer eleverne omkring kompetenceområdet: <i>Krop, træning og trivsel</i>, herunder målpar inden for de to færdigheds- og vidensområder <i>Krop og trivsel</i> og <i>Fysisk aktivitet</i>.</p>
22-24	Atletik <ul style="list-style-type: none"> • Højdespring • Kuglestød • (længdespring) 	<p>Eleven kan løbe, springe og kaste, og har viden om forskellige variationer heraf.</p> <p>Eleven har viden om og kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</p>	<p>Vi arbejder med højdespring, over elastik mellem "badmintonpæle" og ned på blød madras.</p> <p>Vi arbejder med kuglestød på grusbane udenfor.</p> <p>Hvis der er en sandkasse tæt på, arbejder vi med længdespring.</p>

Udarbejdet af Jakob og Rebecca
Der tages forbehold for ændringer.