

Idræt 2.-3. Klasse

Årsplan 2021/2022

Uge	Aktivitet	Færdigheds- og vidensmål efter 5. klasses trin	Der arbejdes med..
33-36	<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 • Vejrømle • Enkel akrobatik <p>Opvarmning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fælleslege • svingserie • Jorden er giftig <p>Zoologisk have</p>	<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, før 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. Vi varmer op med fælleslege, før eleverne skal ud individuelt og i små grupper for at træne vejrømle og enkle akrobatik øvelser.</p>
37-40	<p>Boldbasis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast, grib, spark. • Overhånd, underhånd, inderside, vrist mm. • Små spil. 	<p>Eleven kan spille regelbaserede boldspil på hold.</p> <p>Eleven har viden om regler i boldspil.</p> <p>kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege.</p> <p>Kan modtage og aflevere flere boldtyper.</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe-, og sparketeknik.</p>	<p>Samarbejde, "keglefodbold",</p> <p>De udvikler selv spil</p> <p>Se forløb på clio "boldbasis"</p>

		Har viden om enkle regler i spil med bold. Kan samarbejde i par eller i mindre grupper om	
41	Emneuge		
42	Efterårsferie		
43 – 46 (DH)	Kids volley Level 0 og 1.	Eleven kan spille regelbaserede boldspil på hold. Eleven har viden om regler i boldspil. kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege. Kan modtage og aflevere flere boldtyper. Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe-, og sparketeknik. Har viden om enkle regler i spil med bold. Kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege.	Vi bruger badmintonnet, og øver i rotation, teknik og taktik. Opvarmning: løb med fløjt, alle bolde på en bane mf.
47-50	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.
52-1	Juleferie		
1-5	Basket <ul style="list-style-type: none"> • Clio: 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 <i>Boldbasis og boldspil</i> samt <i>samarbejde og ansvar</i> . Eleverne skal træne deres boldkontrol, driblinger, afleveringer, fodarbejde og selvfølgelig at få bolden i kurven.

6	Emneuge		
7	Vinterferie		
8-11	Redskabsgymnastik <ul style="list-style-type: none"> • Overslag • Spring over buk • Parkour • Spænding og afspænding. • Kropskontol 	<ul style="list-style-type: none"> • Kan beherske behændighedsøvelser og spring • Har viden om springteknik i redskabsgymnastik og parkour • Kan deltage i sikker modtagning • Har viden om modtagningsteknik og og sikkerhed. • Kan anvende kroppsbevidsthed i bevægelser • Har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form 	Vi arbejder med; lette parkourbaner og teknikker. Til opvarmning vil fokus være på spændig og opbygning af kraft i arme og torso.
12-14	Løb og kondition <ul style="list-style-type: none"> • Biptest, • Andersen-test. 	<p>Eleven kan finde sine egne pulsværdier og give forklaringer på resultatet.</p> <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>Vi arbejder med elevernes kondition.</p> <p>n</p> <p>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.</p>
15+16	Påskeferie		
17-20	Styrketræning Stationstræning	<p>Eleven kan udføre opvarmningsøvelser</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser.</p> <p>Eleven har viden om målingsmetoder for hvil- og arbeidspuls, og kan måle det.</p>	I forløbet kommer eleverne omkring kompetenceområdet: <i>Krop, træning og trivsel</i> , herunder målpar inden for de to færdigheds- og

		Eleven kan udføre basal grundtræning.	vidensområder <i>Krop og trivsel</i> og <i>Fysisk aktivitet</i> .
21-24	Løb, spring og kast	Eleven kan løbe, springe og kaste på forskellige måder Eleven kan løbe et Mini-Cooperløb Eleven kan samarbejde med andre i atletikleje	Mini-Cooperløb Længdekast Præcisionskast med ærteposer Stafetløb Atletikrundbold

Udarbejdet af Dorethe og Rebecca
Der tages forbehold for ændringer.