

Idræts årsplan for 2-3 klasse Jakobskolen 2022-23

Årsplanen er udarbejdet af Anabela og Andreas. Der skal tages forbehold for ændringer.

Idrætsundervisningen foregår i Hermeshallen. Eleverne skal klæde om, det anbefales at eleverne har noget bevægeligt tøj og indendørssko med. Eleverne skal også gå i bad efter undervisningen. Derfor skal alle elever medbringe håndklæder.

Årsplanen er lavet August 2022

Periode	Emne + aktiviteter	Faglige mål
Uge 33	Velkommen til idræt De første gange er fokus, at eleverne skal lære den nye hal at kende	- Samarbejde i mindre grupper om aktiviteter, og respektere regler og aftaler.
Uge 34 - 39	Boldbasis Start med forskellige kaste/gribeteknikker samt spille forskellige boldspil (partibold, stikbold, høvdingbold). Efterfølgende kommer vi til at prøve kræfter med håndbold	Kan modtage og aflevere forskellige boldtyper Har viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik. Har viden om enkle regler i spil med bold. Kan spille boldspil med få regler. Kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege.
Uge 40 – 44	Kropsbasis	Spænde og afspænde isolerede kropsdele og have viden om dette

	<p>Eleverne skal arbejde med deres kropskontrol, gennem balance, motorisk og koordination.</p> <p>Det bliver både gennem forskellige aktivitetslege, men udførelse af grundlæggende balanceøvelser.</p>	<p>Kan grundlæggende gymnastiske bevægelser samt have forståelse for balancebegrebet.</p> <p>Eleven kan anvende og har viden om enkle fag ord og begreber.</p>
Uge 41+42	Emneuge + Efterårsferie	
Uge 45 – 50	<p>Krop og redskaber</p> <p>Eleverne skal gennem dette forløb arbejde videre med deres elementer fra kropsbasis. I dette forløb vil der især være fokus på at eleverne foretage muskelspænding, gennem forskellige springøvelser på springbrat og madras.</p>	<p>Kan beherske behændighedsøvelser og spring</p> <p>Har viden om springteknik i redskabsgymnastik</p> <p>Kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser</p> <p>Har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form</p>
Uge 51 + 52	Juleferie	
Uge 1- 5	<p>Dans og udtryk</p> <p>Eleverne skal gennem dette forløb arbejde med rytmer. Formålet med undervisningen er at eleverne får en fornemmelse af hvordan man kan bevægelse og musik hænger sammen.</p> <p>Vi kommer til at arbejde med enkle koreografier. Vi kommer til at lave forskellige danselege (stopdans, skiftene rundkredsdans mm.). Til sidst skal eleverne prøve at lave deres egen mini koreografi i små grupper.</p>	<p>Kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.</p> <p>Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder</p> <p>Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse.</p> <p>Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.</p>
Uge 6-7	Emneuge og vinterferie	
Uge 8 – 12	Løb, spring, kast	Eleven kan løbe, springe og kaste.

	<p>Eleven kommer til at arbejde med de grundlæggende færdigheder inden for løb, spring og kast. Der skal arbejdes med koordinationsøvelser.</p> <p>Eleverne kommer til at skifte bekendtskab til sprint, spring og kast.</p>	<p>Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast.</p> <p>Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast.</p> <p>Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast.</p>
Uge 13-18 8 lekt.	Håndbold	<p>Eleven kan kaste og gribe bold</p> <p>Eleven kan forstå taktiske elementer indenfor håndbold.</p> <p>Videreudvikling af kaste og gribeteknikker.</p> <p>Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</p>
Uge 15+16	Påskeferie	
Uge 19 - 23 10 lekt	Fysisk træning <ul style="list-style-type: none"> • Konditionstræning • Styrketræning • Intervallege • Stationstræning 	<p>Have viden om kondinationstræning og kunne udføre det</p> <p>Have viden om styrketræning og kunne udføre det</p>
Uge 24-25	Afslutning af skoleåret	
Uge 26	Sommerferie	