

## Årsplan 2.-4. klasse idræt

Periode	Emne	Mål	Aktiviteter
Uge 33-36	Atletik	Kan udføre og har viden om tekniske bevægelser indenfor løb, spring og kast  Kan udføre og har viden om de forskellige atletikdiscipliner  Kan udvikle egne løb, kast og spring	Koordinationer Sprintteknik Springteknik (højde/længde) Kasteteknik (kuglestød/boldkast) Trekamp
Uge 36	Idrætsdag d. 8. september		
Uge 37-40	Kids Volley	Kan de tre basale modtagningsteknikker inden for volleyball  Kan kaste, gribe og modtage bolden	
Uge 41-42	Birkedal + Efterårsferie		
Uge 43-46	Kropsbasis	Har viden og kan anvende balance og kropsspænding  Kan skifte mellem balance og ubalance og har viden om vægtforskydning  Kan klatre, hænge, lande, afsæt, svæv og spring og har viden om disse aktiviteter	Der arbejdes med de grundlæggende gymnastiske øvelser <ul style="list-style-type: none"><li>• Balance</li><li>• Forlæns rulle</li><li>• Baglæns rulle</li><li>• Kropsspænding</li><li>• Hoved stand</li></ul>

		<p>Kan udvise hensyn og tolerance i forbindelse med kropskontakt og viden om kropslige grænser</p> <p>Kan fagbegreber indenfor kropsbasis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Håndstand</li> <li>• Fokus på sikkerhed</li> <li>• Forhindringsbane</li> <li>• Mestreoppgave</li> </ul>
<b>Uge 47-50</b>	<b>Redskabsaktiviteter</b>	<p>Har viden og kan anvende grundlæggende teknikker redskabsaktiviteter</p> <p>Har viden og kan anvende bevægelser indenfor redskabsaktiviteter</p> <p>Kan deltage og har viden om modtagninger og gribe teknik</p> <p>Kan udvise og har viden om ansvar i idrætsaktiviteter (samarbejde)</p> <p>Kan vise samarbejdsevne indenfor for idrætsaktiviteter (samarbejde)</p> <p>Kende fagbegreber indenfor redskabsaktiviteter</p>	<p>Arbejde videre med elementer fra kropsbasis</p> <p>Udføre spring fra spring brat og modtagninger</p> <p>Parkour</p>
<b>Uge 51-1</b>	<b>Emneuge + Juleferie</b>		
<b>Uge 2 - 5</b>	<b>Fysisk træning</b>	<p>Har viden og kan måle arbejdspuls og hvilepuls</p> <p>Har viden og kan udføre basale grundtræningselementer</p> <p>Har viden og organiseringsformer samt kunne diskutere fordel og ulemper ved selvorganiseret og organiseret i idræt</p> <p>Kan udpege fordele og ulemper ved fysiske aktiviteter og trivsel i eget liv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionstest (Andersens test)</li> <li>• Styrketræning</li> <li>• Cirkeltræning + Intervaltræning</li> </ul> <p>Eleven skal have forståelse for hvad forskellen på selvorganiseret og organiseret idræt</p>

		Har viden om kan føre dialog om fysiske aktiviteter for sund livsstil	
<b>Uge 6-7</b>	<b>Emne + Vinterferie</b>		
<b>Uge 8-12</b>	<b>Boldbasis og boldspil</b>	<p>Kan modtage og afleverer forskellige bold typer I bevægelser, samt har viden om forskellige tekniske elementer</p> <p>Har viden om regler samt regelsætsformål og struktur</p> <p>Kan opstille individuelle og fællesregler I boldspil</p>	<p>Opstart med kendskab til de forskellige boldtyper</p> <p>De første gange er der fokus p boldbasis, med grundlæggende kaste og gribeteknikker.</p> <p>Arbejde med selvudvikling af boldspil (helt basalt)</p> <p>Efterfølgende arbejder vi videre med et boldspil.</p>
<b>Uge 13-14</b>	<b>Påskeferie</b>		
<b>Uge 15-18</b>	<b>Dans og udtryk</b>	<p>Har viden og kan udføre grundlæggende danse rytmer til musik, samt viden om tempo, takt og puls</p> <p>Har viden og kan udføre elementer fra dansehjulet og LABAN</p>	<p>Grundlæggende dans</p> <p>Lav egen dans</p> <p>Vi arbejder med specifik art.</p>
<b>Uge 19-22 (minus uge 21)</b>	<b>Rundbold forløb</b>	<p>Eleverne kan mestre rundbold</p> <p>Finsk rundbold</p>	<p>Vi arbejder med at mestre rundbold.</p> <p>Træning af:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slagteknik</li> <li>• Gribeteknik</li> <li>• Placering mm.</li> </ul>
<b>Uge 23-26</b>	<b>Fodbold forløb</b>	Vi varmer op til Europa Mesterskaberne i fodbold	

Denne årsplan er lavet af Jonathan Rønne og Andreas Lindgreen. Der tages forbehold for ændringer

August 2023 – Jakobskolen, Frederiksberg