

## Årsplan idræt 2-3 klasse 2014-15

Af Martin Madsen og Peter Møller Nielsen

MÅNED	FOKUSOMRÅDE	AKTIVITETER	CKF
August - september	Løb, kommunikation, fairplay, opmærksomhed.	Diverse løbelege med forskellige aspekter: høvdingebold, fangelege, stafetter, løbevendespil.	<ul style="list-style-type: none"><li>• spille enkle boldspil med få regler</li><li>• deltage i lege og leglignende opvarmningsformer</li></ul>
September - oktober	Kend din krop	Opvarmningsøvelser og teorien bag opvarmning, pulsmåling, aktivitetsbaner og forhindringsbaner.	<ul style="list-style-type: none"><li>• udtrykke forskellige figurer kropsligt</li><li>• deltage i lege og leglignende opvarmningsformer</li><li>• udføre enkle grundtræningselementer</li><li>• kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet</li></ul>
Oktober - november	Kaste-gribe	Diverse kastegribeøvelser, dribløvelser, herunder et basket-håndboldforløb.	<ul style="list-style-type: none"><li>• udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke</li><li>• aflevere og modtage med forskellige boldtyper</li><li>• spille enkle boldspil med få regler</li></ul>
	Motorik	Brug kroppen i	<ul style="list-style-type: none"><li>• kontrollere</li></ul>

<b>November - december</b>		forskellige elementer. Motoriske øvelser.	grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje <ul style="list-style-type: none"> <li>• udføre simple balancer og krydsfunktioner</li> </ul>
<b>Januar – februar</b>	Kropslig udfoldelse	Redskabsgymnastik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bruge spænding og afspænding</li> <li>• vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber</li> <li>• udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene</li> </ul>
<b>Marts - april</b>	Boldbasis	Forløb inden for: fodbold, m-bold, badminton, hockey, rundbold, cricket mm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke</li> <li>• aflevere og modtage med forskellige boldtyper</li> <li>• spille enkle boldspil med få regler</li> </ul>
<b>Maj - juni</b>	Idræt i uderummet	Løb/gang, rundbold, m-bold, idræt i sand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deltage i</li> </ul>

		og på græs.	idrætsaktiviteter i uderummet. <ul style="list-style-type: none"> <li>• deltage i og forstå enkle idrætslige lege</li> <li>• udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke</li> </ul>
--	--	-------------	---

**Ovenstående årsplan har til mål, at leve op til folkeskolens fælles mål for idræt, se nedenstående.**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- udføre enkle former for løb, spring og kast

- kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje
- bruge spænding og afspænding
- udføre simple balancer og krydsfunktioner
- deltage i og forstå enkle idrætslige lege
- vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber
- udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene
- udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke
- aflevere og modtage med forskellige boldtyper
- spille enkle boldspil med få regler
- anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer
- udtrykke forskellige figurer kropsligt
- deltage i lege og leglignende opvarmningsformer
- udføre enkle grundtræningslementer
- kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet
- deltage i idrætsaktiviteter i uderummet.