

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">• spille enkle boldspil med få regler• deltage i lege og leglignende opvarmningsformer
September - oktober	Kend din krop	Opvarmningsøvelser og teorien bag opvarmning, pulsmåling, aktivitetsbaner og forhindringsbaner.	<ul style="list-style-type: none">• udtrykke forskellige figurer kropsligt• deltage i lege og leglignende opvarmningsformer• udføre enkle grundtræningselementer• kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet
Oktober - november	Kaste-gribe	Diverse kastegribeøvelser, dribløvelser, herunder et basket-håndboldforløb.	<ul style="list-style-type: none">• udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke• aflevere og modtage med forskellige boldtyper• spille enkle

			boldspil med få regler
November - december	Motorik	Brug kroppen i forskellige elementer. Motoriske øvelser.	<ul style="list-style-type: none"> • kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje • udføre simple balancer og krydsfunktioner
Januar – februar	Kropslig udfoldelse	Redskabsgymnastik.	<ul style="list-style-type: none"> • bruge spænding og afspænding • 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
Marts - april	Boldbasis	Forløb inden for: fodbold, m-bold, badminton, hockey, rundbold, cricket mm.	<ul style="list-style-type: none"> • udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke • aflevere og modtage med forskellige boldtyper

			<ul style="list-style-type: none"> • spille enkle boldspil med få regler
Maj - juni	Idræt i uderummet	Løb/gang, rundbold, m-bold, idræt i sand og på græs.	<ul style="list-style-type: none"> • deltage i idrætsaktiviteter i uderummet. • deltage i og forstå enkle idrætslige lege • udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke

Ovenstående årsplan har til mål, at leve op til folkeskolen 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 grundtræningselementer
- kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet
- deltage i idrætsaktiviteter i uderummet.