

## Årsplan 2/3 klasse idræt 2024-2025

Periode + datoer	Emne	Mål	Aktiviteter / Plan for undervisning
Uge 34-37  Skolens idrætsdag 22/8  Idrætsdag 13/9	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 lege, som har relevans til løb, kast og spring	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinering</li> <li>• Sprintteknik</li> <li>• Springteknik (højde/længde)</li> <li>• Kastteknikker (kuglestød/boldkast)</li> </ul>
Uge 38-40	Boldspil - basketball	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere en basketball  Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold  Eleven har viden om regler i boldspil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduktion til regler</li> <li>• Basketball individuelt og kollektiv</li> <li>• Kaste og gribe teknikker</li> <li>• Taktisk forståelse</li> </ul>
Uge 41-42	Birkedal + Efterårsferie		
Uge 43-47  Floorball stævne d. 21/11	Boldspil - Hockey - floorball konkurrence	Eleven har viden om regler i boldspil  Eleven har viden om spiludvikling  Eleven har viden om samarbejds måder i spil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduktion til floorball - forberedelse frem mod stævnet vi skal deltage i d. 21/11</li> <li>• Holde tekniske greb</li> <li>• Viden om afleveringer og bevægelse</li> </ul>
Uge 48-50	Dans og Udtryk	Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt.  Har viden og kan udføre grundlæggende danse rytmer til musik, samt viden tempo, takt og puls  Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsernes dynamik.  Har viden og kan udføre elementer fra dansehjulet og LABAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forståelse for takt og rytme</li> <li>• Eleven skal mestre et trin, som skal bruges til koreografien</li> <li>• Vi danser en koreografi som klasse</li> </ul>
Uge 51-1	Juleferie		
Uge 2-4	Redskabsaktiviteter	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.  Eleven kan deltage i enkle modtagninger.  Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb.  Eleven har viden om centrale fagord og begreber	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi arbejder med redskabsaktiviteter, hvor vi har fokus på tillid og tryghed. Eleverne modtager i forløbet viden om:</li> <li>• Spring</li> <li>• Balance</li> <li>• Kolbøtte</li> <li>• Baglæns kolbøtte</li> <li>• Kip</li> <li>• Modtagninger</li> <li>• Forhindringsbaner</li> </ul>
Uge 5 og 8  Høvdingebold turnering 20.02	Høvdingebold	Eleven har viden om enkle regler i spil med bold  Eleven kan spille bold med få regler  Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi skal til høvdingebold turnering d. 20.02, hvor vi skal arbejde os mod en god oplevelse til selve dagen.</li> <li>• Øvning af kaste og gribe teknikker</li> <li>• Taktisk forståelse</li> </ul>
Uge 6-7	Emneuge + Vinterferie		
Uge 9-12	Fysisk træning	Eleven har viden om hvile- og arbejds puls.  Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbejds puls.  Eleven kan udføre basal grundtræning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammenhæng og forståelse mellem puls og fysisk aktivitet</li> <li>• Fysisk træning</li> </ul>
Uge 13 - 15	Samarbejde og ansvar	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.  Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kollektive øvelser med kropskontakt</li> <li>• Akrobatiske samarbejdsøvelser</li> </ul>
Uge 16 - 17	Påskeferie		
Uge 18-19	Atletik	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forberedelse til Skole OL</li> </ul>

Spring race 24/04		Eleven kan støtte og opmuntre hinanden i diverse aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetition fra tidligere atletik forløb</li> <li>• Forsøge at forbedrer resultater fra tidligere på året</li> </ul>
Skole OL 07/05			
Uge 20 - 22	Kropsbasis	<p>Eleven har viden om vægtforskydning.</p> <p>Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.</p> <p>Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing.</p> <p>Eleven kan anvende balance og kropsspænding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi tager elementer fra redskabsaktiviteter og arbejder videre.</li> <li>• Balance</li> <li>• Hop og koordinering</li> <li>• Kropsspænding</li> <li>• Hovedstand</li> </ul>
Uge 23, 24 og 26	Opsamling på året		Vi samler op på forrige aktiviteter fra årets forløb. Vi laver nogle hyggelige aktiviteter for at afslutte året godt af.

Denne årsplan er lavet af Jonathan Rønne og Mads Emil Fredensborg Bernhard. Der tages forbehold for ændringer

August 2024 - Jakobskolens, Frederiksberg