

## Årsplan for Idræt i 2.-3. Klasse 2022/2023

### Signalement af faget Idræt

Der undervises i idræt på 1.- 10. Klassesetrin.

De centrale kundskabs- og færdigområder er:

- Kroppen og dens muligheder
- Idrættens værdier
- Idrætstraditioner og- kulturer

I idræt skal de grundlæggende kundskaber og færdigheder i hvert af de tre områder udvikles som en helhed gennem hele skoleforløbet både i faget idræt, og når idræt indgår i tværgående emner og problemstillinger.

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er grundlaget for tilrettelæggelsen, gennemførelsen og evalueringen af undervisningen, således at eleverne får mulighed for at:

- Få indsigt i og beherske forskellige kropslige udtryksformer og anvende kropslige kompetencer
- Opleve, at mestringen, kampen, legen og dansen i idrætten har betydning for den personlige, sociale og kulturelle identitet
- Kende til idrættens betydning, socialt, kulturelt og samfundsmæssigt
- Opnå indsigt i sammenhængen mellem livskvalitet, sundhed, fysisk bevægelse og kroppens kommunikationsmuligheder

Uge	Aktivitet	Mål	Evaluering
Uge 32-36	Balance lege  Rulleskøjteløb, løbehjul, cykle, sjippe, elastik, kugler, klodser o.l. Pulstagning og hvad er god kondition?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kende til nye og gamle lege</li><li>• Udføre enkelte former for løb, spring og kast.</li><li>• Kontrollere grundlæggende bevægelser</li><li>• Udføre enkel grundtræningselementer.</li><li>• Få indsigt i kroppens funktioner med fokus på hjerte/puls, lunger og muskler.</li><li>• Samarbejd med andre</li><li>• Kender og anerkender fysiske forskelle mellem sig selv og andre.</li><li>• Kende til lokalområdets muligheder for fysisk bevægelse, leg og aktivitet</li></ul>	Deltager alle aktivt og med det bedste de kan?  Børnenes forsøg og forståelse vurderes

Uge 37-40	Strategi spil Udendørs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Følge enkelte regler for adfærd i naturen</li> <li>• Samarbejde med en eller flere om at lege</li> <li>• Kende til lokalområdet muligheder for fysisk bevægelse, leg og aktivitet</li> </ul>	Fælles evaluering  Deltager alle aktivt og med det bedste de kan?
Uge 43-46	Slagboldspil (Udendørs og indendørs)  Spille forskellige former for slagspil som f.eks. rundbold, m-bold, bordtennis og badminton.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Overholde enkelte spilleregler</li> <li>• Kende til og gennemføre nye og gamle lege</li> <li>• Udføre simple balancer og krydsfunktioner</li> <li>• Udføre enkelte og komplicerede grundtræningselementer</li> <li>• Samarbejde, fordybelse og koncentration</li> </ul>	Deltager alle aktivt og med det bedste de kan?
Uge 47-49	Gamle idrætslege	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kende til nye og gamle lege</li> <li>• Udføre enkelte former for løb, spring og kast.</li> <li>• Kontrollere grundlæggende bevægelser</li> <li>• Udføre enkel grundtræningselementer.</li> <li>• Få indsigt i kroppens funktioner med fokus på hjerte/puls, lunger og muskler.</li> <li>• Samarbejd med andre</li> <li>• Kender og anerkender fysiske forskelle mellem sig selv og andre.</li> <li>•</li> </ul>	Deltager alle aktivt og med det bedste de kan?  Børnenes forsøg og forståelse vurderes
Uge 50	Motorik, Balance og Sanser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksperimenterende og sociale perspektiv i et perfektionerende samspil</li> <li>• Kontrollerende grundlæggende bevægelser</li> <li>• Bruge spænding og afspænding</li> <li>• Vise fortrolighed med forskellige redskaber</li> <li>• Udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder</li> </ul>	Fælles evaluering  Deltager alle aktivt og med det bedste de kan?

		<p>som afsæt, svæv, landing, spring og vægt på armene.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksperimentere med tyngdepunkt, balancer og krydsfunktioner</li> <li>• Udtrykke forskellige figurer kropsligt.</li> <li>• Samarbejde med flere</li> </ul>	
Uge 2-6	<p>Redskabsgymnastik Lege – fangelege, stafetter og redskabsaktiviteter</p> <p>Eleverne skal afprøve forskellige redskabsbaner og selv etablere baner</p> <p>Vi bruger lege til opvarmning og skal også selv opfinde lege</p> <p>Gennem forløbet indgår den opnåede sikkerhed i eksperimenterende og udfordrende opgaveløsninger, fx små gymnastiske serier med ruller, spring og balancer. På længere sigt skal eleverne selv tilrettelægge og gennemføre udvalgte idrætslige aktiviteter.</p> <p>Undervisningen skal tilrettelægges således, at den fremmer udviklingen af elevernes kropslige koordination gennem idrætslige handleformer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre</li> <li>• Turde deltage i legens udfordringer</li> <li>• Kende opvarmningens formål og udførelse</li> <li>• Kende til grundtræningselementerne</li> <li>• Udarbejde og udføre små serier med behændighedsøvelser og gymnastiske elementer Anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder</li> </ul>	<p>Deltager alle aktivt og med det bedste de kan?</p>

Uge 8-11	<p>Cirkus og gøgl</p> <p>Stjernes kud, gymnastik, musik og bevægelse samt kropsbasis.</p> <p>Udtryksmæssige, legende og kulturelle</p> <p>Gøglerkasse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udarbejde og udføre små serier med behændighed og musik og bevægelser</li> <li>• Anvende flere planer</li> <li>• Udtrykke spænding og historie med kroppen</li> </ul>	<p>Deltager alle aktivt og med det bedste de kan?</p>
Uge 12-14	<p>Motion og konditionstræning</p> <p>Gå og løbe med skridttæller.</p> <p>Snakke om vigtigheden i at røre sig.</p> <p>Kost</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre</li> <li>• Turde deltage i legens udfordringer</li> <li>• Kende opvarmningens formål og udførelse</li> <li>• Kende til grundtræningselementerne</li> <li>• Kende til lokalområdets mulighed for fysisk aktivitet m.h.t slagboldspil, motion, samvær og sundhed gennem livet.</li> </ul>	
Uge 15-18	<p>Floorball</p> <p>Få kendskab til floorballteknik</p> <p>Det konkurrenceprægede perspektiv</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udføre simple krydsfunktioner</li> <li>• Udføre aflevering og modtagning af bolde med stav</li> <li>• Få kendskab til en aktivitet, der ikke findes som tilbud i det organiserede foreningsliv i lokalsamfundet</li> <li>• Aktivt indgå i spillet under hensyntagen til de givne præmisser.</li> </ul>	<p>Jeg ser børnenes udvikling</p> <p>Deltager alle aktivt og med det bedste de kan?</p> <p>Vurdering af, om børnene kan spille sammen og gøre brug af den lærte teknik.</p>
Uge 19-22	<p>Slagboldspil</p> <p>Tekniktræning med ketcher og bat</p> <p>Grundteknik øves i lege/småspilslignende aktiviteter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udføre simple balancer og krydsfunktioner</li> <li>• Udføre enkle grundtræningselementer indenfor slagspil</li> <li>• Samarbejde, fordybelse, koncentration og vedholdenhed</li> </ul>	<p>Deltager alle aktivt og med det bedste de kan?</p> <p>Optælling: Hvor mange gange kunne du...?</p>

	Små holdkonkurrencer for at underbygge motivationen for at dygtiggøre sig.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kende til lokalområdets mulighed for fysisk aktivitet m.h.t slagboldspil, motion, samvær og sundhed gennem livet.</li> </ul>	
Uge 23-25	<p>Atletik</p> <p>Øve de forskellige discipliner inden atletikmærkerne skal tages.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udføre forskellige enkle former for spring, løb og kast</li> <li>• Kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje</li> <li>• Udføre simple balancer og spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene</li> <li>• Bruge spænding og afspænding</li> </ul>	<p>Deltager alle aktivt og med det bedste de kan?</p> <p>Kan alle kaste underhåndskast med en bold på en hensigtsmæssig måde?</p> <p>Kan alle kaste overhåndskast på en hensigtsmæssig måde?</p>

Jeg forventer af børnene (og af forældrene), at de indgår i undervisningen på de samme præmisser, som de indgår i den øvrige undervisning. Børnene skal LÆRE noget hver gang, og ikke blot LAVE noget. I den øvrige undervisning bruges syn og hørelse utroligt meget til at lære med. Det sker selvfølgelig også i idrætsundervisningen, men hertil knyttes den vigtige dimension, det er at lære kroppen. Det er heldigvis nu anerkendt, at det at håndtere sin krop, og bruge denne til at lære med, er god basis for at have overskud til den samlede indlæring. Jeg ser således hver time som vigtig, og stiller store krav til børnenes aktive deltagelse.

**På baggrund af dette understreger jeg, hvor vigtigt det er med opbakning fra hjemmet, bl.a. ved at hjælpe børnene til at huske idrætstøj mm.** Opmærksomheden henledes på, at hel fritagelse fra idræt sjældent er nødvendigt.

Kristine Agerbo Linderoth