



KREBS' SKOLE

1. Christian den Tiende

Årsplan 2023 – 2024 (Idræt AHJ)

Lærer: Anne Hagedorn Jensen

Bogsystem:

Tid og fagligt område	Aktivitet	Læringsmål
Uge 32-51 : løb spring div lege der styrker samarbejdsevner i klassen kaste/sparke og gribe øvelser	Vi er udendørs så længe vejret tillader det, vi skal både løbe individuelt og stafetter sammen Vi skal øve forskellige enkle kaste-, gribe- og sparke-teknikker Vi skal lave samarbejdsøvelser/lege og lære om fairplay regler	Eleverne kan udføre enkle former for løb og spring og introduceres til, hvordan man f.eks kan finde sit eget løbetempo, så man kan holde hele vejen. Eleverne kan udføre og har viden om enkle former for kaste/gribe/sparke teknikker. Eleven kan modtage og aflevere forskellige boldtyper. Eleverne kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege og har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter, og om hvordan man er en god kammerat og om at vinde og tabe :-)
Uge 1-25 : dans yoga/mindfulness introduktion til boldspil motorik	Vi skal lave danse øvelser og lege Vi skal prøve mindfulness yoga og meditations øvelser, og introduceres i at give massage til en kammerat Forskellige boldspil introduceres Vi introduceres for forskellige motoriske øvelser/lege med og uden redskaber	Eleverne kan bevæge sig rytmisk til forskellige musikformer, kan aflæse stemning i musikken...se og kopiere bevægelser Eleverne kan spænde og afspænde muskler, kan fastholde balance i enkelte øvelser. Får viden om hvordan man får sin puls ned og krop i ro. Lære hvordan det føles at give og modtage massage Eleverne introduceres til forskellige boldspil med få regler. Eleverne kan aflevere og modtage bold og samarbejde og udvise fairplay Eleverne kan udføre grundlæggende gymnastiske øvelser ..såsom kolbøtter, håndstand, spring, landing, rulle og afsæt

Planen er foreløbig og tilpasses elevernes behov og tidsforbrug.