



## KREBS' SKOLE

### 1.H.C. Andersen

Årsplan 2023 – 2024 (Idræt AHJ)

Lærer: Anne Hagedorn Jensen

Bogsystem:

Tid og fagligt område	Aktivitet	Læringsmål
<b>Uge 32-51 :</b> <b>løb</b> <b>spring</b> <b>div lege der styrker samarbejdsevner i klassen</b> <b>kaste/sparke og gribe øvelser</b>	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 :-)
<b>Uge 1-25 :</b> <b>dans</b> <b>yoga/mindfulness</b> <b>introduktion til boldspil</b> <b>motorik</b>	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.