



KREBS' SKOLE

2. Absalon

Årsplan 2023 – 2024 (Idræt AHJ)

Lærer: Anne Hagedorn Jensen

Bogsystem:

Tid og fagligt område	Aktivitet	Læringsmål
Uge 32-51 : løb spring lege der styrker samarbejdsevner kaste /gribe/sparke øvelser	<p>Vi arbejder udendørs så længe vejret tillader det, vi skal både løbe individuelt og stafetter sammen mm.</p> <p>Vi laver forskellige mere komplicerede kaste/gribe/sparke og dribble øvelser med mere teknik bag.</p> <p>Vi laver samarbejdsøvelser/lege parvis og i større grupper.</p>	<p>Eleverne kan teste deres løbeevner ifht sidste år og har nu fået styr på om de er en sprint løber eller distance løber. Eleverne kan nu løbe og springe på forskellige måder.</p> <p>Eleverne har nu styr på kaste/ gribe / sparke (drible) og kan derfor deltage i lidt mere komplicerede øvelser. De kan nu modtage, kaste og sparke bolde i bevægelse.</p> <p>Eleverne kan udvise holdånd, lægge taktikker, og hjælpe og inddrage deres kammerater, selvom alle ikke er på samme niveau. De kan udvise hensyn og tolerance overfor hinanden.</p>
Uge 1-25 : dans yoga/mindfulness boldspil motorik	<p>Vi laver danseøvelser til forskellige typer musik og vi afprøver forskellige udtryk og prøver selv at lave en dans/koreografi.</p> <p>Vi prøver forskellige yoga stillinger som udfordrer balancen og koncentrationen. Vi laver vejtrækningsøvelser og små simple meditationer for børn.</p> <p>Vi udvider med flere forskellige boldspil med lidt mere komplicerede regler.</p> <p>Vi laver motoriske øvelser og workout med og uden redskaber</p>	<p>Eleverne kan fortolke musik til rytmiske bevægelser. Eleverne kan udføre grundlæggende bevægelser indenfor dans og udtryk.</p> <p>Eleverne kan nu lave simple balance- og yoga-øvelser . Eleverne har viden om, hvordan man kan bringe ro i både hovede og krop med vejtrækning og meditation.</p> <p>Eleverne har nu viden om og kan anvende regler i boldspil. Eleverne kan udvise fairplay på banen, og udvise gode tabe-og vinderreaktioner.</p> <p>Eleverne kan nu udføre grundlæggende motoriske øvelser. F.eks armbøjninger, planke, squats mm.</p>

Planen er foreløbig og tilpasses elevernes behov og tidsforbrug.