



KREBS' SKOLE

2. Christian den Fjerde

Årsplan 2023 – 2024 (Idræt PHK)

Lærer: Poul Henning Krebs

Bogsystem:

Tid og fagligt område	Aktivitet	Læringsmål
Uge 32-51 Løb, spring og kast Lege. Motorik. Gymnastik.	Vi starter skoleåret udenfor et forløb om løb, spring og kast, og forskellige opvarmingsøvelser. Lege med fokus på samarbejde og glæde. Motoriske øvelser der skal udvikle elevens grovmotorik.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan løbe, springe og kaste og har viden om teknikker hertil.• Jeg har viden om forskellige lege der kan styrke samarbejde og glæde i klassen.• Jeg kan lave øvelser der har fokus på min motorik
Uge 1-25 Mindfulness Yoga Dans Boldspil	Mindfulness med fokus på afslapning og indre ro, med yogainspirerede øvelser. Introduktion til dans, hvor vi skal lave forskellige øvelser med fokus på at bevæge med eller uden musik. Boldspil bliver introduceret med forskellige spil og lege med bold, samt forskellige boldtyper.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg har viden om øvelser der har fokus på afslapning• Jeg kan lave øvelser der fokuserer på min vejrtrækning• Jeg kan bevæge min krop i takt til musik• Jeg kan bevæge forskellige kropsdele på samme tid• Jeg kan kaste og gribe med en bold i alle former

Planen er foreløbig og tilpasses elevernes behov og tidsforbrug.