



KREBS' SKOLE

3. Peter Tordenskjold

Årsplan 2023 – 2024 (Idræt TRA)

Lærer: TRA – Therese Ravn

Bogsystem:

Tid og fagligt område	Aktivitet	Læringsmål
August. september.	<u>Lege og ”legeska-belonen”.</u> <u>Løb, spring og kast.</u> Vi arbejder med dogmeatletik udendørs.	Eleven kan deltage i fælles lege og ændre regler og udvikle lege. Eleven kan løbe, springe og kaste. Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast. Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast.
Oktober – november.	<u>Boldbasis og boldspil.</u> Vi arbejder med forskellige øvelser og boldspil med forskellige boldtyper såsom fodbolde, basketbolde og tennisbolde.	Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. Eleven kan spille bold med få regler. Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik
December – januar.	<u>Redskabsaktiviteter.</u> I denne periode er vi indendørs, hvor vi arbejder med gymnastik.	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. Eleven kan anvende gymnastikredskaber. Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber
Februar – marts.	<u>Dans og udtryk.</u> Vi arbejder i denne periode med bevægelse til musik. Eleverne skal lave deres egne dansekoreografier.	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer. Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse. Eleven har viden om <u>kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder</u>
April – maj.	<u>Kropsbasis.</u> Vi arbejder i denne periode med Balance og kropsbevidsthed.	Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser Eleven har viden om spænding og afspænding.
Juni.	<u>Fysisk træning.</u> I denne periode arbejder vi med forskellige lege.	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg. Eleven har viden om puls og kondition

Planen er foreløbig og tilpasses elevernes behov og tidsforbrug.