



KREBS' SKOLE

8. N.W Gade

Årsplan 2023 – 2024 (Idræt-PHK/TRA)

Lærer: Poul Henning Krebs og Therese Ravn

Bogsystem: Tjek på idræt af Birgitte Hedeskov m.fl.

Tid og fagligt område	Aktivitet	Læringsmål
August – september	Løb, spring og kast I denne periode arbejder vi med de klassiske discipliner indenfor atletikken.	Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast. Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast. Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast
Oktober	Boldspil og boldbasis. På stadion arbejder vi først med boldbasisaktiviteter som ultimate og basketball. Vi kommer til at arbejde med kaospil med basketball som eksempel. Eleverne skal udvikle deres egne boldspil ud fra spilhjulet.	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. Eleven har viden om regler i boldspil. Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.
November	Fysisk træning I denne periode har vi fokus på fysisk træning hvor vi øver: kondition, styrke, hurtighed, smidighed, koordination, muskelanatomi. Opvarmningsfaser.	Eleven kan udføre opvarmningsøvelser. Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser. Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv. Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel.
December	Kropsbasis I kropsbasis lærer man sin krop at kende, ved at arbejde med grundlæggende bevægelser i forskellige bevægelsesmiljøer alene og sammen med andre. Det at have en god kropsbasis er vi afhængige af i mange idrætsdiscipliner.	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser. Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.
Januar	Dans og udtryk Vi øver forskellige danse og rykker grænser for bevægelse. Vi sammensætter koreografier i grupper.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter. Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk.
Februar-marts	Kropsbasis I kropsbasis lærer man sin krop at kende, ved at arbejde med grundlæggende bevægelser i forskellige	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser. Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.



KREBS' SKOLE

8. N.W Gade

Årsplan 2023 – 2024 (Idræt-PHK/TRA)

	bevægelsesmiljøer alene og sammen med andre. Det at have en god kropsbasis er vi afhængige af i mange idrætsdiscipliner.	
April	Boldspil og boldbasis. På stadion arbejder vi først med boldbasisaktiviteter som ultimate og basketball. Vi kommer til at arbejde med kaospil med basketball som eksempel. Eleverne skal udvikle deres egne boldspil ud fra spilhjulet.	Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil. Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil.
Maj – juni	Opsamling Vi samler op og evaluerer skoleåret og forbedrer de spil vi har arbejdet med i løbet af året.	

Planen er foreløbig og tilpasses elevernes behov og tidsforbrug.