

Årsplan for idræt i 3. klasse 20/21

Vi vil i idræt arbejde med forskellige former for boldspil – gymnastik med og uden redskaber. Ydermere vil vi have fokus på kroppen ifbm. opvarmning/udstrækning, samt afspændingsøvelser.

Formål:

- Alsidig idrætsudøvelse: Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.
- Idrætskultur og relationer: Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.
- Krop, træning og trivsel: Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.

Metode:

Der arbejdes med forskellige idræts- og sportsaktiviteter, både praktisk og teoretisk. Der arbejdes med baggrundsviden under opstart. Aktiviteter tilrettelægges efter niveau i gruppen. Der arbejdes løbende med boldspil og aktiviteter, som er tilpasset stævner, der kan deltages i.

Måned	Forløb	Antal lektioner	Kompetencemål og færdigheds- og vidensområder	Læringsmål
August oktober	Asfalt eller natur	8	Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> · Samarbejde og ansvar (fase 2) · Samarbejde og ansvar (fase 3) · Normer og værdier (fase 1) · Idrætten i samfundet (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan samarbejde og sparre med andre på en god og konstruktiv måde. - Jeg kan samarbejde og sparre med andre på en god og konstruktiv måde. - Jeg kan analysere, udvikle nye og ændre idrætsaktiviteter. - Jeg kan sammenligne idræt i byen med idræt i naturen.
	Kabaddi	8	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> · Kropsbasis (fase 1) · Kropsbasis (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> · Samarbejde og ansvar (fase 1) · Samarbejde og ansvar (fase 2) · Samarbejde og ansvar (fase 3) · Normer og værdier (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan anvende kroppens muligheder i en duel. - Jeg kan udvise hensyn til og tage ansvar for andre. · Jeg kan samarbejde og hjælpe andre. - Jeg kan udvise fairplay over for andre.

Årsplan Idræt 3.-4.-5. klasse 20/21

	Crosstræning	7	Krop, træning og trivsel · Fysisk træning (fase 2) · Fysisk træning (fase 3)	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan måle min pulsværdi og anvende min viden i træning. - Jeg kan udføre forskellige crosstræningsøvelser. - Jeg kan udvikle mine egne træningsprogrammer med udgangspunkt i crosstræning.
November december	Boldspil	7	Alsidig idrætsudøvelse · Boldbasis og boldspil (fase 1) · Boldbasis og boldspil (fase 2)	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan deltage aflevere og modtage forskellige boldtyper - Jeg har viden om regler i boldspil
Januar marts	Det sunde liv	10	Krop, træning og trivsel · Sundhed og trivsel (fase 1) · Fysisk træning (fase 2)	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan forklare, hvilken betydning motion har for sundhed. - Jeg kan måle maks- og hvilepuls.
	Naturen som træningscenter	8	Idrætskultur og relationer · Samarbejde og ansvar (fase 3) Krop. træning og trivsel · Sundhed og trivsel (fase 1) · Fysisk træning (fase 3)	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan i samarbejde med min gruppe finde på forskellige øvelser, der træner min krop - Jeg kan forklare, hvorfor styrke- og konditionsøvelser er sundt for mig . - Jeg kan udføre forskellige styrke- og konditionsøvelser i naturen.

Årsplan Idræt 3. klasse 20/21

April juni	Testsamfundet	6	Krop, træning og trivsel · Sundhed og trivsel (fase 3) · Fysisk træning (fase 2)	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan anvende konditests og analysere resultaterne af dem. - Jeg kan anvende resultater af konditests til at tale om sundhed. - Jeg kan finde mine egne pulsværdier og give forklaringer på resultatet.
	Den gode leg	9	Alsidig idrætsudøvelse · Kropsbasis (fase 1) · Kropsbasis (fase 2) Idrætskultur og relationer · Samarbejde og ansvar (fase 3) · Normer og værdier (fase 2) · Normer og værdier (fase 3) · Idrætten i samfundet (fase 1)	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan fortælle om kroppens funktioner som fx balance og tyngdepunkt. - Jeg kan samarbejde og hjælpe andre i aktiviteter med kropskontakt. - Jeg kan lege på en fair måde. - Jeg kan fortælle om nye og gamle lege.
	Atletik I	8	Alsidig idrætsudøvelse · Løb, spring og kast (fase 1) · Løb, spring og kast (fase 2) · Løb, spring og kast (fase 3) Idrætskultur og relationer · Normer og værdier (fase 1) · Normer og værdier (fase 2) · Normer og værdier (fase 3)	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan hjælpe andre med at blive bedre til atletik. · Jeg kan udvikle lege og konkurrencer, der kan bruges til atletiktræning. - Jeg kan deltage i konkurrencer på en god og fair måde.

Side 3 af 3

Ændringer foretager 27/12-20 af Maibritt Schjelde.
 Årsplanen er med forbehold for yderligere ændringer.