

Årsplan for idræt 1.-3. klasse

Idrætslærer Laith

Skoleåret
2018/2019

Årsplanen tager udgangspunkt i de centrale kundskabs- og færdighedsområder:

- **Kroppen og dens muligheder**
- **Idrættens værdier**
- **Idrætstraditioner og idrætskulturer**

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er grundlaget for tilrettelæggelsen, gennemførelsen og evalueringen af undervisningen, således at eleverne får mulighed for at:

- få indsigt i og beherske forskellige kropslige udtryksformer og anvende kropslige kompetencer
- opleve, at mestringen, kampen, legen og dansen i idrætten har betydning for den personlige, sociale og kulturelle identitet.
- kende til idrættens betydning, socialt, kulturelt og samfundsmæssigt.
- opnå indsigt i sammenhængen mellem livskvalitet, sundhed, fysisk bevægelse og kroppen kommunikationsmuligheder.

Undervisningens tilrettelæggelse

- *herunder organisering, undervisningsmiljø – herunder socialisering & evaluering:*

Organisering:

Undervisningen vil i ugerne 31-41 så vidt muligt foregå udendørs. I ugerne 43-14 vil undervisningen foregå indendørs, og i ugerne 15-25 er vi så vidt muligt udendørs igen.

Undervisningen vil blive organiseret ud fra følgende sociale former:

- **Klasseundervisning**, hvor den samlede gruppe elever under min ledelse beskæftiger sig med samme indhold på samme måde og inden for samme tidsramme.
- **Gruppeorganisation**, hvor klassen opdeles i mindre grupper.
- **Partnerorganisation**, hvor to elever arbejder forpligtende sammen om et fagligt indhold.
- **Individuelt arbejde**, hvor den enkelte elev skal øve eller fremvise, fx atletik.

Undervisningsmiljø - herunder socialisering:

Undervisningen tilrettelægges således, at den fremmer udviklingen af elevernes kropslige koordination gennem idrætslige handleformer. Tilrettelæggelsen af undervisningen tager udgangspunkt i, at eleverne i stigende grad skal udvikle indsigt i og ansvar for egen rolle i forhold til fællesskabet. Gennem undervisningen udfordres eleverne til at reflektere over, hvad der sker, når de bruger og udfordrer sig selv fysisk. Undervisningen skal medvirke til at udvikle elevernes forståelse for idrætskulturens mangfoldighed.

Vi vil løbendes sætte forskellige perspektiver/fokuseringer på den faglige indlæring – Eleverne skal opleve at LÆRE noget, ikke blot LAVE noget. Der vil fx blive arbejdet koncentreret med det at være gode vindere og gode tabere. Målet er at skabe et undervisningsmiljø præget af respekt, tillid og samarbejde. Vi vil arbejde med tolerance og skabe plads til alle trods de forskellige forudsætninger. Der vil også være fokus på at gøre børnene "robuste", således at de kan lære at tåle modstand. Når et barn møder

modstand, bearbejder vi denne sammen, således at ingen melder sig fysisk eller psykisk ud af undervisningen. Overordnet vil der i elevernes personlige og sociale udvikling således blive fokuseret på: samarbejde, at udvikle tillid, at tage ansvar, gensidig respekt, fairplay og ligeværd.

Endelig stilles der store krav til børnenes aktive deltagelse. Det er vigtigt, at alle føler, at det er rart og nødvendigt at deltage, at det er naturligt at klæde om, varme op, og at det er en selvfølge, at man går i bad efterfølgende.

Evaluering:

Vi vil foretage løbende evaluering i den daglige undervisning.

Efter jul vil vi bl.a. evaluere på elevernes evne til medbestemmelse og fysisk udfoldelse, når de selv skal stå for tilrettelæggelsen og gennemførelsen af et opvarmningsprogram med forskellige lege.

Vi vil derudover foretage en BIB-test fem gange på skoleåret for at teste elevernes kondital og hermed konditionsmæssige forbedring. Eleverne introduceres desuden for Coopertesten, som også vil blive gennemført i løbet af året.



Tilrettelæggelsen af den praktiske idrætsundervisning

Aktivitetsplan

Ret til ændringer forbeholdes!

Uge	Tema	Aktivitet	Organisering og arbejdsformer	Fokusområde	Mål
32-34	Sociale lege og samarbejdsøvelser	Fangelege: Katten efter musen, Ståtrold, Alle er den – tik, Huggetagfat, Snup-hale. Dyreleg, Vaskemaskinen, Tvekampe. Terningeløb med samarbejdsøvelser på stationer. Lange spring og hink + evaluering ved brug af aktivitetsark/checkliste. Gruppekast	Klasseundervisning, gruppeorganisation og partnerorganisation.	Opvarmning Samarbejde, hvor eleverne prøver kræfter med forskellige roller i samspillet med klassekammeraterne. At få sved på panden og pulsen op.	Deltage i og forstå forskellige lege. Lære at følge og overholde regler. Improvisere og tænke konstruktivt. Vise hensyn til kammeraterne. Finde muligheder for fysisk udfoldelse i naturen. Bruge naturen miljømæssigt forsvarligt.

35-38	Atletik – løb, spring, kast	<p>Løb: 60 meterløb</p> <p>Spring: Lange spring og hink. Længdespring og højdespring</p> <p>Kast i kastestationer: præcision, længdekast, slyngbold, væltespil, bowling og spydkast.</p> <p>Udholdenhedsløb i Fælledparken</p>	<p>Vi arbejder både med atletiklignende aktiviteter, hvor der tages udgangspunkt i de legende elementer samt færdige atletikaktiviteter.</p> <p>Vi arbejder i grupper, parvis og individuelt</p>	<p>Fokus på afsæt, løb, spring, hop og forskellige kast.</p> <p>Eleverne skal eksperimentere med forskellige kast- og springtyper for at opnå kendskab til hensigtsmæssige valg.</p>	<p>Udføre enkle former for løb, spring og kast.</p> <p>Kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje.</p> <p>Inddrage eleverne i aktiviteterne planlægning og gennemførelse</p> <p>Opdrage eleverne til at arbejde selvstændigt.</p> <p>Lære eleverne at reflektere over egen praksis og dermed vurdere sig selv; herunder at kende og anerkende fysiske forskelligheder mellem sig selv og andre.</p>
-------	-----------------------------	--	--	--	---

39-41	<p>Boldbasis</p> <p>(BIB-test i uge 34)</p>	<p>Forskellige opvarmingsøvelser: - Sommerfuglemodellen med driblinger, afleveringer og stafetløb.</p> <p>- Individuelle øvelser med bold</p> <p>- Pararbejde med bold</p> <p>Boldbasisspil: Boldtagfat, Kryds og bolle, Hulahopringebold, Studsbold, Tyren i ringen/smørklat, Headespil, Haleleg, Gris, Pletbold.</p> <p>Præsentation af spil-hjulet.</p>	<p>Klasseundervisning, gruppeorganisation, partnerorganisation og individuelt arbejde.</p>	<p>Samarbejde, fairplay, afleveringer, modtagninger, driblinger, finter, screeninger, spilbarhed, bredde og dybde i spillet, opdækning, opdækningsformer.</p>	<p>Opfatte, vurdere, beslutte og handle.</p> <p>Skabe et udgangspunkt for de etablerede boldspil.</p> <p>At stifte bekendtskab med begreber og færdigheder som:</p> <p>Afleveringer, modtagninger, driblinger, finter, screeninger, spilbarhed, bredde og dybde i spillet, opdækning, opdækningsformer.</p> <p>At få kendskab til spil-hjulet.</p>
-------	---	--	--	---	--

42	Efterårsferie				
Uge	Tema	Aktivitet	Organisering og arbejdsformer	Fokusområde	Mål

43-46	MBU – Konditionsdans og gymnastik	<p>Enkle bevægelsesopgaver til musik: Dans med faldskærm, Stopleg, Gruppeleg, Spejldans, Spejldans (parvis)</p> <p>Forskellige gymnastikøvelser på gulvet.</p>	Vi arbejder i grupper, parvis og individuelt.	Fordybelse, rytme, bevægelse, stemninger.	<p>At styrke elevernes motoriske udvikling, udvikling af fantasi og kreativitet, fællesskabsfølelsen samt den enkeltes bevidsthed omkring kroppens egen formåen.</p> <p>Lytte til og mærke pulsen i musik. Lære at bruge kroppen mere alsidigt til også ekspressive danseformer.</p> <p>Kende til og beherske grundelementerne i Labans bevægelsesteori. At kunne anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musik</p> <p>Mime og fortælle historier ved hjælp af kroppen og rummet.</p> <p>Udtrykke stemninger med kroppen.</p> <p>At få stimuleret rytmesansen gennem samspil mellem rytme, lyd og bevægelse.</p>
-------	-----------------------------------	--	---	---	--

47-51	Akrobatik og behændighed (BIB-test i uge 47)	<p>Akrobatik, håndstand, hovedstand, forøvelser til kraftspring</p> <p>Stationer med kropsspænding. Vælt træstammen, Løft træstammen, Køre trillebør, Tæppeflise-race, Træstammerne rulles, Træstammen fældes, Træstammetransporten.</p> <p>Øvelser med vægt på armene (stationstræning) Formel 1-race, Australsk håndstand, Krabbegang, Harehop, Den stillesiddende tudse, Rundt om guldbarren.</p> <p>Akrobatik: Forskellige mimeopgaver i grupper, stationstræning med forskellige akrobatiske øvelser.</p> <p>Behændighedsaktiviteter med håndstand.</p> <p>Forøvelser til kraftspring på stationer.</p>	Der arbejdes primært ved stationer i grupper á 4 samt partnervis ved behændighedsaktiviteter og udøvelsen af kraftspring.	Samarbejde, modtagning, kropsspænding, balance og krydsfunktioner, at turde eksperimentere kropsligt.	<p>Kontrollere grundlæggende bevægelser.</p> <p>Bruge spænding og afspænding.</p> <p>At opnå kendskab til og sikkerhed i modtagning.</p> <p>Vise fortrolighed med forskellige redskaber.</p> <p>Udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder som afsæt, svæv, landing, spring, vægt på armene.</p> <p>Eksperimentere med tyngdepunkt, balancer og krydsfunktioner.</p> <p>Udtrykke forskellige figurer kropsligt.</p> <p>Udvide sikkerhed i balancer og krydsfunktioner.</p> <p>Mime og fortælle historier ved hjælp af kroppen og rummet.</p> <p>Samarbejde med flere.</p>
52	Juleferie				
Uge	Tema	Aktivitet	Organisering og arbejdsformer	Fokusområde	Mål

1-6	Redskabsgymnastik (BIB-test i uge 3)	Hænge-/Hæve-aktiviteter i Tarzanland. Behændighedsaktiviteter med håndstand, Vejrmøller og Araberspring. Trampolintilvæning på minitrampolin. Højt overslag – strakt overslag.	Eleverne får indledningsvis mulighed for at bevæge sig på en redskabsbane (Tarzan-land). Herefter øver vi de forskellige gymnastiske spring (én øvelse pr. undervisningsgang, så vi kan modtage) mens der individuelt laves behændighedsøvelser på mindre stationer.	Fokus er på at anvende spænding og afspænding i udførelsen af de grundlæggende gymnastiske færdigheder. Sikkerhed i balance og krydsfunktioner. At have kendskab til modtagning og tage	Udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder som løb, spring, afsæt, svæv, landing, rulle, forflytning, vægt på armene og hop Anvende spænding og afspænding. Udvide sikkerhed i balancer og krydsfunktioner Kende opvarmningens formål og udførelse.
-----	--------------------------------------	---	---	---	--

		Kraftspring. Lavt overslag – hovedspring, Rulle til salto Redskabsspring.		ansvar og udvise tillid over for sine klassekammerater.	Kendes til grundtræningselementerne Udarbejde og udføre små serier med behændighedsøvelser og gymnastiske elementer Udvide samarbejdsevne og social opmærksomhed Acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder Kende til elementære forhold om kroppens funktioner
--	--	--	--	---	---

7	Vinterferie				
Uge	Tema	Aktivitet	Organisering og arbejdsformer	Fokusområde	Mål

8-14	Opvarmning og muskeludholdenhed øvelser. Elementær grundtræning og kropsbasis. (BIB-test i uge 9)	Grundøvelser introduceres. Eleverne skal parvis stå for opvarmningslege, hvor løb og pulsstigning er i fokus. Træning af kroppens store muskelgrupper.	Eleverne kan frit vælge fra de i klassen gennemgåede lege/aktiviteter samt vælge egne kendte fra f.eks. fritidsaktiviteter.	Der er fokus på elevernes medindflydelse, ansvar og lysten til at forevise øvelser og lege for klassekammeraterne. Demokrati i idræt.	Anvende grundlæggende bevægelsesfærdigheder Planlægge og gennemføre enkle former for opvarmning og grundtræning. Bidrage med idéer til fysisk aktivitet sammen med andre. Deltage i og forstå enkle idrætslige lege.
15-18	Etablerede boldspil, herunder landerobringsspil, skyttegravsspil og slagbold	Kidsvolley, Basket, Fodbold og Rundbold.	Boldbasisspil (som eleverne har kendskab til fra starten af skoleåret) bruges som opvarmningsdiscipliner. Hernæst udføres de etablerede boldspil. Der vil desuden blive lavet turneringer.	Fokus er på at kunne anvende boldbasisfærdigheder i det etablerede boldspil.	Opfatte, vurdere, beslutte og handle At stifte bekendtskab med begreber og færdigheder som: Afleveringer, modtagninger, driblinger, finter, screeninger, spilbarhed, bredde og dybde i spillet, opdækning, opdækningsformer. Teoretisk kendskab til Spilhjulet og dets muligheder i udarbejdelsen af boldspil samt

					<p>justering af allerede eksisterende boldspil.</p> <p>Opfinde eget boldspil med udgangspunkt i Spilhjulet.</p>
19-22	<p>Løb og orienteringsaktivitet er i uderummet</p> <p>(BIB-test i uge 23)</p>	<p>Introduktion til rutemåler på motion-online.dk</p> <p>Løbetur med styrkeøvelser og intervalløb (der differentieres ved at de hurtige løbere løber ned og henter de bagerste i rækken ved to forskellige markeringer på løberuten).</p> <p>Terningeløb med fokus på løbemønstre</p> <p>Huske o-løb/Stjerneløb med løbskort.</p> <p>Orienteringsbane med postmarkeringer og løbskort.</p>	<p>Vi arbejder klassevis, med pararbejde og med individuelt arbejde.</p>	<p>Fokus er på at samarbejde, opnå fornemmelse for rum og retning i naturen samt aflæsning af kort.</p>	<p>Kontrollere enkle bevægelser som gang og løb.</p> <p>Opnå fornemmelse for rum og retning. Følge enkle regler for adfærd i naturen Aflæs kort og følge angivelser</p> <p>Bruge naturen miljømæssigt forsvarligt</p>
23-25	<p>Atletik – løb, spring, kast. Ultimate.</p>	<p>Løb: 60 meterløb og 400 meterløb Spring:</p> <p>Længdespring og højdespring Kast:</p> <p>Kastestationer og evt. spydkast</p> <p>Forskellige slags kast og træning af teknik. Der afsluttes med en Ultimate kamp.</p>	<p>Vi arbejder med forskellige opvarmningsøvelser inden for atletikken samt færdige atletikaktiviteter.</p> <p>Vi arbejder i grupper, parvis og individuelt</p>	<p>Udøvelse af færdige atletikaktiviteter med sammenligning af resultater fra skoleårets begyndelse.</p>	<p>Udføre enkle former for løb, spring og kast.</p> <p>Kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje.</p> <p>Inddrage eleverne i aktiviteterens planlægning og gennemførelse.</p> <p>Opdrage eleverne til at arbejde selvstændigt.</p> <p>Lære eleverne at reflektere over egen praksis og dermed vurdere sig selv; herunder at kende og anerkende fysiske forskelligheder mellem sig selv og andre.</p>