

Årsplan for idræt 3.-5. klasse 2023/24

Periode	Tema	Mål	Ideer
Aug. 33-34-35	Samarbejde og ansvar	Lære rutiner omkring idræt <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan har vi idræt på Friskolen Hald Ege - Omlædning - Hvem klæder om hvor - Afslapning Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. Eleven har viden om samarbejds måder.	Kendte lege: <ul style="list-style-type: none"> - Terningleg - Haleleg - Stafetter – Motorik - Alle mine kyllinger - 6 dags løb - Ståtrold - Ambulance fange
Sep. 36-37	Slås kultur	Komme hinanden ved og læse hinandens signaler <ul style="list-style-type: none"> - Slås for sjov - Sige fra - Indgå i legens fast rammer/regler - Passe på hinanden 	<ul style="list-style-type: none"> - Rodeo - Ankelmøfling - Fød en bjørn - Grænseleg - Voldleg - Kampen om bolden - Brydning
Sep. - Okt. 38-39	Boldbasis Håndbold	Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil	<ul style="list-style-type: none"> - Kaste og gribe - Drible - Stafet - Motorik - Partibold - Skydebane - Finter Håndboldkaravanen 0.-5. kl.
Okt. 40-41	Boldbasis Fodbold		<ul style="list-style-type: none"> - Motorik - Stafet - Sparke og tæmme bolden - Drible – skydebane - Spille på to mål
Okt. 42	Ferie		

Okt.-nov. 43-44-45	Kropsbasis Gymnastik/cirkeltræning/ styrke	Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. Eleven har viden om spænding og afspænding Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser. Eleven har viden om balancevariationer.	Airtrack - rullemåtte - Motorik - Hop og spring - Kolbøtte - Sving serie - Styrke med egenvægt - Afspænding - Udstræk - https://www.dgi.dk/gymnastik/oevelser?alderFra=7&alderTil=11
Nov. 46-47	Boldspil - netspil Badminton/Bordtennis	Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil	- Stafet med ketcher og ballon - Spil over net - Spil ved bordtennis bord - Kæmpe bordtennis med stor bold
Nov.-dec. 48-49	Dans og Yoga	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer. Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder. Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse.	- Små danse serier - Bevægelse i takt til musik - Yoga
Dec. 50-51	Redskabsaktiviteter	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber.	- Fangeleg på redskaber - Rundbold med forhindringer - Parkour bane
Jan. 2-3	Boldbasis og boldspil Volley	Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil	- https://www.dgi.dk/volleyball/oevelser
Jan.-feb. 4-5	Boldbasis og boldspil Basket	Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil	- https://www.dgi.dk/basketball/oevelser

Feb. 6	Entreprenørskab		
Feb.-mar. 8-9	Boldbasis og boldspil Hockey og floorball	Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil	- https://www.dgi.dk/floorball/oeverler - Stafetter
Mar. 10-11	Cykel og løb	Gøre dem sikre på cyklen - Balance - Teknik Eleven for kendskab til løbeteknikker	- https://www.dgi.dk/loeb/oeverler - Cykelbaner – stafetter - MTB-rute / cykle i skoven - Duatlon
Mar. 12-14	Bevægelse i naturen	Blive bedre motorisk Styrke kroppen	- Kongens efterfølger i skoven - Stratego - Cirkeltræning med naturens redskaber - Følg snoren med lukkede øjne
Apr. 15-16	Slagspil	Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil	- M-bold - Rundbold - Rundbold med forhindringer - Langbold
Apr-maj. 17-18-19	Løb, spring og kast Atletik	Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast. Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast. Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast.	- 6 dagsløb - Stafetløb - Længdespring - Højdespring - Boldkast - Kuglestød Atletik på atletikbanen
Maj 20-21	Handicap idræt	Eleven for kendskab til forskellige handicaps Kendskab til kroppens lemmer og sanser	- Blinde bold - Handicap stikbold - Kø fodbold - Blindpassagerer
Maj-jun. 22-23	Blandet for året der er gået	Inddrage elever i undervisningen.	- Alt godt fra året
Jun. 24-25	Vandlege	Have det sjovt og styrke fællesskabet	- Glidebane - Rundbold med glidebane - Vandkamp

