

Årsplan for 3. klasse idræt 2023/2024

Fagformål:

Idrætsundervisningen skal indeholde læreprocesser, der knytter sig til tre forskellige dimensioner i faget: læring i bevægelse, læring om bevægelse og læring gennem bevægelse. Dimensionerne optræder ikke særskilt i faget. I planlægningen af undervisningen og undervejs i den enkelte lektion sættes særlig fokus på en af dimensionerne og de klart definerede læringsmål.

Læring i bevægelse

- Læring i bevægelse handler om en generel kropslig kompetence og om de idrætslige færdigheder, der bl.a. knytter sig til forskellige indholdsområder, fx **boldbasis, redskabsaktiviteter, løb spring og kast. Læringen i bevægelse** handler også om de kropslige og sociale oplevelser i idrætslige fællesskaber, hvor fysiske og psykiske reaktioner og muligheder for forandringer opstår.

Læring om bevægelse

- Læring om bevægelse handler om teoretiske indsigt i eksempelvis regler for boldbasis og boldspil, kropbasis, idrætskultur og relationer, forhold vedrørende fysisk aktivitets betydning for den fysiske, psykiske og sociale sundhed og trivsel. Læring om bevægelse handler også om holdninger til, bevidsthed og om refleksioner over eksempelvis ordet **fairplay** i kamp og konkurrence.

Læring gennem bevægelse

- Læring gennem bevægelse handler om det, man kan lære igennem og ud over idrætten i forhold til kropslige, sociale, kulturelle og personlige kompetencer igennem et langt og aktivt liv.

Fagets tre centrale kompetenceområder

Idrætsfaget er opbygget omkring tre kompetenceområder:

- Alsidig idrætsudøvelse
- Idrætskultur og relationer og krop
- Træning og trivsel

Centralt i faget er en alsidig idrætspraksis, hvor alle tre kompetenceområder bliver sat i spil. Ud over arbejdet med de kropslige færdigheder er faget kulturelle og dannelsesmæssige kvaliteter bærende for undervisningen. Idræt i skolen danner grundlag for en praksisorienteret undervisning suppleret med teori.

Idrætsundervisningen

Idrætsundervisningen i 3. klasse tager sit udgangspunkt i nedenstående aktiviteter.

Som udgangspunkt er vi udenfor fra **påske til efterårsferie.**

Til alle timer medbringer eleverne tøj samt sko, som er egnet til idræt

Efter timen bader alle elever.

Eleven fritages kun ved besked fra hjemmet.

I emneuger er der ikke idræt.

Færdigheds og videns mål	Aktiviteter	Kompetenceområde og kompetence mål
<p>Redskabsaktiviteter.</p> <p>Udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. Viden om grovmotoriske Bevægelser på gulv og redskaber.</p> <p>Anvende gymnastiske redskaber.</p> <p>Viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse.</p> <p>Kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.</p> <p>Kan tale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.</p> <p>Kan tale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse.</p> <p>Viden om fysiske forskelle og forudsætninger.</p>	<p>Bl.a. Kolbøtter, håndstand, spring, afsæt, landing, rulle, vægtoverføring,</p>	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser og leg.</p> <p>Idrætskultur og relationer.</p> <p>Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.</p> <p>Krop, træning og trivsel.</p> <p>Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.</p>

Færdigheds og videns mål	Aktiviteter	Kompetenceområde og kompetence mål
<p>Boldbasis og Boldspil:</p> <p>Gribe, kaste, sparke med Boldtyper i forskellige Idrætslige aktiviteter.</p> <p>Viden om grundlæggende Kaste, gribe og sparketeknik.</p> <p>Spille bold med få regler.</p> <p>Viden om enkle regler i Spil med bold.</p> <p>Kan samtale om kroppens Reaktioner på fysisk aktivitet.</p> <p>Har viden om hvile og arbejds puls.</p> <p>Kan deltage i legebaseret opvarmning.</p> <p>Har viden om opvarmningselementer.</p> <p>Dans og udtryk:</p>	<p>Bl.a. Stikbold, Håndbold, fodbold, hockey</p> <p>Træning af afleveringer Og modtage med forskellige boldtyper. Kaste, gribe og sparke,</p>	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser og leg.</p> <p>Idrætskultur og relationer.</p> <p>Eleven kan samarbejde Om idrætslige aktiviteter Og lege.</p> <p>Krop, træning og trivsel.</p> <p>Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.</p>

<p>Kan bevæge sig rytmisk Til en variation af musikformer.</p> <p>Viden om kroppens Grundlæggende bevægelses - Muligheder.</p> <p>Kan skabe enkle udtryk Med bevægelse.</p> <p>Viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.</p> <p>Kan anvende enkle fagord og begreber.</p>	<p>Danse og sanglege som fx Ballondans, avis-dans, kongens efterfølger</p>	<p>Alsidig idrætsøvelse</p> <p>Eleverne kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser og lege.</p> <p>Idrætskultur og relationer.</p> <p>Eleverne kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.</p>
<p>Kropsbasis:</p> <p>Kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.</p> <p>Har viden om spænding og afspænding.</p> <p>Kan fastholde balance i enkle øvelser.</p> <p>Har viden om balancevariationer.</p> <p>Løb, spring og kast:</p>	<p>Bl.a. akrobatik, koordinationstræning, svømning.</p>	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Eleverne kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser og leg.</p>

<p>Kan løbe, springe og kaste igennem legebaserede aktiviteter.</p> <p>Har viden om variation inden for løb, spring og kast.</p> <p>Kan udføre enkle former for løb, spring og kast</p> <p>Har viden om enkle bevægelses principper for løb, spring og kast.</p>	<p>Bl.a. Atletik for begyndere, koordinations øvelser.</p>	<p>Alsidig idrætsøvelse</p> <p>Eleverne kan deltage i aktivt i basale, alsidige bevægelser og leg.</p>
<p>Vandaktiviteter.</p> <p>Blive fortrolig med vandet</p>	<p>Svømmeeaktiviteter, lege i vandet</p>	

Udarbejdet af kenneth dalentoft

3 August. 2023

Ret til ændringer forbeholdes