

Årsplan for 2. Klasse 2023-2024

Idræt

Idrætsundervisningen tager udgangspunkt i elevernes forskellige forudsætninger og viden om fysisk aktivitet. Eleverne skal udvikle deres grundlæggende motoriske færdigheder og generelle kendskab til kroppen. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at opleve og opdage kroppens mange muligheder gennem en bred alsidig vifte af meningsfulde lege og spil. Gennem introduktion til alsidige idrætsaktiviteter skal eleverne udvikle deres forståelse for idrættens mangfoldighed.

Eleverne skal gennem aktiv deltagelse i alsidige idrætsaktiviteter, som lege, spil, rytmik og gymnastiske bevægelser, udvikle forståelse for forskellige reaktioner på fysisk aktivitet. I undervisningen skal eleverne samtale om de følelser der opstår i leg og ved fysisk udfoldelse, men også hvilke reaktioner kroppen har på fysisk aktivitet og de refleksioner eleverne gør sig om samme.

Eleverne skal i arbejdet med fysisk træning dels træne deres fysiske form, dels øge deres kendskab til kroppens styrke og formåen, og give dem færdigheder og viden om, at fysisk aktivitet kan styrke fysikken og dermed også den enkeltes trivsel.

Det er centralt at arbejde med elevernes evner til at samarbejde og forstå regler og aftaler i idrætslige sammenhænge med udgangspunkt i socialisering og accept. Der arbejdes med grundlæggende samarbejdselementer og regler gennem alsidige bevægelser i leg, spil og andre motoriske færdigheder. Eksempelvis kan eleverne i arbejdet med området dans og udtryk samarbejde om at skabe figurer, hvor balance er i fokus, og hvor alle elever i en gruppe skal indgå.

Alsidig idrætsudøvelse

Kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse omfatter fem færdigheds- og vidensområder:

Redskabsaktiviteter vægter arbejdet med grundlæggende gymnastiske færdigheder i form af grov og finmotoriske øvelser, behændighedsøvelser og øvelser der stimulerer kroppens sanser.

Boldbasis og boldspil fokuserer på elevernes arbejde med kaste, gribe og sparketeknik i legebaserede aktiviteter.

Dans og udtryk tager sit udgangspunkt i elevens rytmiske færdigheder og kendskab til forskellige bevægelses- og udtryksformer med og uden musik.

Kropsbasis er centreret omkring elevernes arbejde med basale bevægelser som kropsspænding, afspænding, afsæt og balance.

Løb, spring og kast fokuserer på elevens basale kendskab til og erfaring med, hvordan man kan bruge kroppen til løb -, kast- og springaktiviteter.

Redskabsaktiviteter

Der arbejdes med elevernes kendskab til forskellige gymnastikredskaber. Eleverne skal gennem praksis opnå en tryghed ved at bruge forskellige gymnastikredskaber, herunder skumredskaber, plinter, reb, ribber og afsætsredskaber. Der arbejdes med tilegnelse og udførelse af grundlæggende gymnastiske bevægelser med og uden gymnastikredskaber, således eleverne fx først lærer om kropsspænding, dernæst træner hånd- og hovedstand, så eleverne føler sig trygge i processen.

Eleven skal opnå en basisviden om balance, kropsspænding og bevægelse på gulv og i redskaber, samt kende til gymnastikredskabernes navne og anvendelse. Eleven arbejder først med øvelse på måtte og gulv som efterfølges af øvelser med og på forskellige redskaber. Der fokuseres på elevernes færdigheder i redskabsaktiviteter og på deres forståelse af, at alle mennesker har forskellige forudsætninger for at deltage i fysisk aktivitet.

Boldbasis og boldspil

Undervisningen tager afsæt i legebaserede boldaktiviteter. Eleverne skal øge deres kendskab til mangfoldighed i spil. Der er fokus på elevernes tilegnelse og udførelse af grundlæggende tekniske færdigheder som kaste, gribe og sparke med forskellige boldtyper, herunder fodbolde, håndbolde, små og store bløde bolde og spil med forlænget arm. Under boldspil fokuseres på elevernes deltagelse i og tilegnelse af boldaktiviteter uden regler eller med få regler. Eleverne arbejder først med kaste-, gribe- og sparke- øvelser som efterfølgende benyttes i småspil med få regler.

Dans og udtryk

Undervisningen fokuserer på elevernes kendskab til og undersøgelse af kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder med og uden musik. Det gælder både grundlæggende bevægelser, herunder hoppe, dreje, svinge, hinke og rulle, men også bevægelsens kendetegn, herunder store bevægelser og små bevægelser, bløde bevægelser og hårde bevægelser, hurtige og langsomme bevægelser. Eleverne eksperimenterer med forskellige kropsformer og at strække, bøje, krumme og svaje. Der arbejdes til en variation af musikformer, der understøtter og inspirerer til forskellige bevægelser. Eleven arbejder først med basale rytmiske bevægelser til musik, og efterfølgende arbejdes der med elevernes evne til at kunne skabe egne kropslige udtryk.

Kropsbasis

Der arbejdes med elevernes evne til at kunne spænde og afspænde isolerede kropsdele, udføre enkelte balancer, og opnå basisviden herom. Under kropsbasis fokuseres på elevernes kontrol af grundlæggende bevægelser, deres udførelse af simple balance- og krydsfunktioner, samt deres evne til at udøve kropsspænding i idrætsaktiviteter og leg.

Løb, spring og kast

I løb, spring og kast er det centrale at arbejde med elevernes grundlæggende kendskab til, hvordan man i legebaserede aktiviteter kan bruge kroppen til løb, kast og spring. Igennem undervisningen opnår eleverne en basisviden om bevægelsesprincipper og variationer inden for løb, spring og kast, herunder skridtlængde i forbindelse med forskellige løb, for- spænding i forbindelse med kast med forskellige bold- typer. Eleven arbejder først med legebaserede øvelser med løb, kast og spring der efterfølges af enkle løbe-, kaste- og springøvelser.

Idrætskultur og relationer

Kompetenceområdet idrætskultur og relationer omfatter tre færdigheds- og vidensområder:

Samarbejde og ansvar tager udgangspunkt i, at eleverne kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.

Normer og værdier vægter arbejdet med elevernes respekt for normer og aftaler i idrætsaktiviteter
Ordkendskab fokuserer på at eleverne lærer fagets centrale fagord og begreber.

Samarbejde og ansvar

Der arbejdes med elevernes samarbejdsevner i forskellige aktiviteter og samarbejdskonstellationer. Eleverne skal gennem en variation af idrætslege og samarbejdsøvelser opnå viden om og erfaring med værdierne i at kunne samarbejde, trods forskellige behov, forudsætninger og interesser.

Normer og værdier

Der arbejdes med elevernes kendskab til fælles regler i såvel undervisningssituationen som i de forskel- lige idrætsaktiviteter. Der arbejdes med simple regler for spil, lege og samvær i et idrætsrum, både ude og inde. Der arbejdes med at give eleverne indsigt i, hvorfor regler og rammer spiller en rolle for trivsel og samvær med andre i idrætslige sammenhænge. Eleverne skal udvikle forståelse og respekt for regler og aftalers værdi for idrætsudøvelse og det sociale samvær omkring aktiviteterne.

Ordkendskab

Eleverne skal lære enkelte af idrætsfagets centrale fagord og begreber, fx spænding, puls, afsæt og plint. Eleverne skal i den forbindelse også lære faglige ord fx hinke og spurte, og hverdagsbegreber, som har en specifik betydning i netop idræt, som fx opvarmning og modtagning. Eleverne skal også arbejde med ordforståelses strategier til selvstændig tilegnelse af nye ord, fx udnyttelse af konteksten til forståelse af ord.

Krop, træning og trivsel

Kompetenceområdet krop, træning og trivsel omfatter to færdigheds- og vidensområder:

Krop og trivsel tager sit udgangspunkt i de oplevelser og følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet samt forskellige forudsætninger for fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet er centreret omkring legebaseret opvarmning og kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.

Krop og trivsel

Der arbejdes med elevernes kendskab til, hvordan fysisk aktivitet kan have betydning for humør, fælles- skab og velvære. Eleverne skal lære at forholde sig til, at mennesker er forskellige og har forskellige fysiske forudsætninger for at indgå i idrætsudøvelse. Eleverne skal gennem arbejdet med fysisk træning opnå en indsigt i, hvordan de selv reagerer på at være aktive, både i forhold til krop og følelser. Det er centralt at samtale med eleverne om deres fysiske reaktioner med henblik på at

øge elevernes forståelse for og tryghed ved kroppens reaktioner ved fysisk aktivitet. Tag gerne udgangspunkt i samtale om fx sidestik, høj puls og det at være forpustet.

Fysisk aktivitet

Eleverne skal gennem forskellige typer af grundtræning og leg mærke egen fysik og udfordres herpå. De skal opleve, hvad der skal til for at få sved på panden, og hvordan musklerne kan arbejde og gøres stærkere. De skal opnå indsigt i, at træning er mangfoldig og udføres i forskellige idrætslige kontekster. Eleverne skal introduceres til opvarmningsformer, som tager sit udgangspunkt i leg, fx fangelege og stafetter.

	Aktivitet	Mål
Uge 33-36	boldspil og svømning	At håndtere en bold både med hænder og fødder At blive fortrolig med at opholde sig i vandet.
Uge 37-40	Atletik for begynder	Springe, kaste, gribe og løbe. Udvide teknik
Uge 41-42	Emneuge og efterårsferie	
Uge 43-46	Motorikken øvelser/ motorikken kørekort	Få bedre kontrol over kroppen, samt udvikle motorikken.
Uge 47-51	Redskabs og rytme- gymnastik	Krybe, kravle op, hoppe over, dreje rundt, samt udnytte musikken.
Uge 52-1	Juleferie	
Uge 2-4	Boldbasis Kids volley	Gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter. Forholde sig til tabe/vindereaktioner i konkurrence.
Uge 5-6	Floorball	Spille enkle boldspil med få regler
Uge 7	Vinterferie	

Uge 8-11	Sensomotorisk træning og leg	Styrke motorikken gennem leg. Træning af balance og hukommelse. Udvikle elevernes kreative og personlige udvikling. Udvikling af motoriske og sociale færdigheder gennem leg.
Uge 12	Emneuge	
Uge 13	Opsamling af div. Aktiviteter fra efterårsferien til nu.	
Uge 14	Påskeferie	
Uge 15-17	O-løb i nærområdet	Kendskab til nærmiljøet
Uge 18-19	Begynder atletik	Teknik og opmærksomhed. Skulle gerne ende ud i at eleverne optager atletik mærker.
Uge 20-23	Atletik og svømning	
Uge 24-26	Opsamling fra året og svømning	

Forventninger:

- Alle medbringer idrætstøj og sko. Både til udendørs og indendørs brug efter årstid og vejret.
- Alle tager bad efter timen.
- Hvis man skal fritages, skal der gives besked fra hjemmet.

Ret til ændringer forbeholdes.

Skærlund 2/8 23

Kenneth dalentoft