

ÅRSPLAN FOR 3. KLASSE IDRÆT 2021/2022

FAGFORMÅL:

IDRÆTSUNDERVISNINGEN SKAL INDEHOLDE LÆREPROCESSER, DER KNYTTES 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. KNYTTES SIG TIL FORSKELLIGE INDHOLDSOMRÅDER, FX

BOLDBASIS, REDSKABSÅKTIVITETER, 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 FORÆDRINGER 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 ÅKTIVITETS 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, MÅN KAN LÆRE
IGENNEM OG UD OVER IDRÆTTEN I FORHOLD TIL KROPSLIGE,
SOCIALE, KULTURELLE OG PERSONLIGE KOMPETENCER IGennem ET
LÆNGT 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 IDRÆTSPRÆKSIS, 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 PRÆKSISORIENTERET
UNDERVISNING SUPPLERET MED TEORI.

IDRÆTSUNDERVISNINGEN

IDRÆTSUNDERVISNINGEN I 3. KLASSE TÅGER SIT UDGANGSPUNKT I
NEDENSTÅENDE AKTIVITETER.

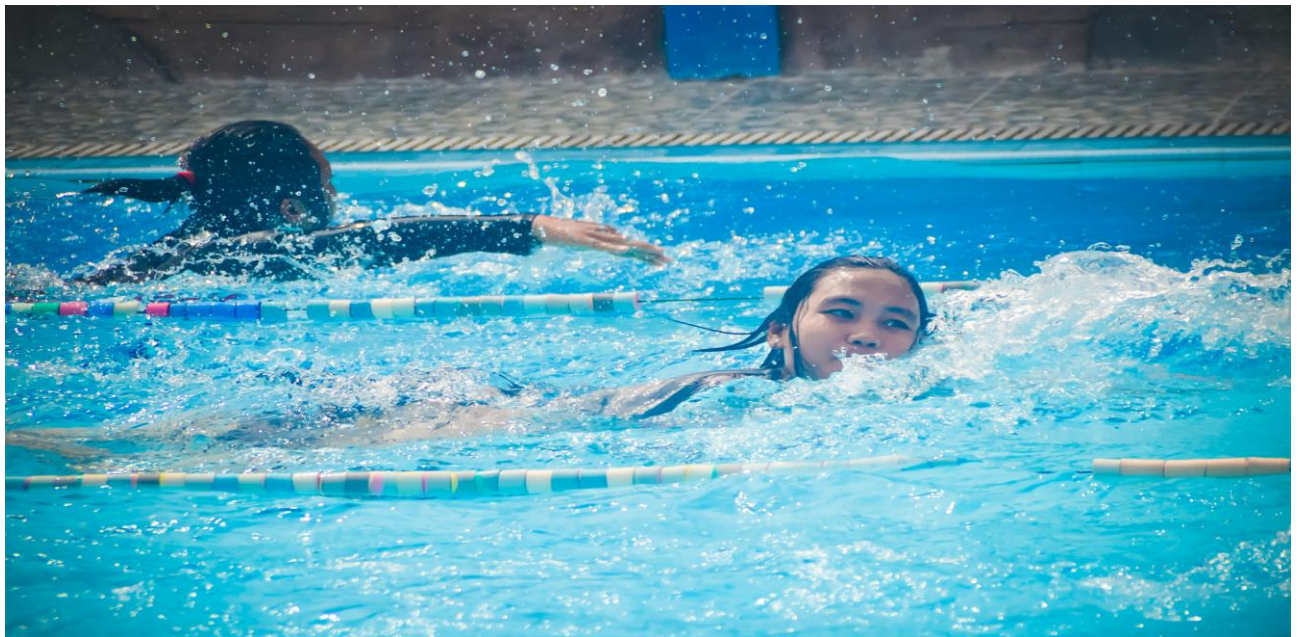
SOM UDGANGSPUNKT ER VI UDENFOR FRA **PÅSKE TIL
EFTERÅRSFERIE.**

TIL ALLE TIMER MEDBRINGER ELEVERNE TØJ SAMT SKO, SOM ER EGNET TIL IDRÆT

EFTER TIMEN BADER ALLE ELEVER.

ELEVEN FRITAGES KUN VED BESKED FRÅ HJEMMET.

I EMNEUGER ER DER IKKE IDRÆT.



FÆRDIGHEDS OG VIDENS MÅL	ÅKTIVITETER	KOMPETANCEOMRÅDE OG KOMPETANCEMÅL
REDSKABSÅKTIVITETER.		

<p>UDFØRE GRUNDLÆGGENDE GYMNASTISKE BEVÆGELSER. VIDEN OM GROVMOTORISKE BEVÆGELSER PÅ GULV OG REDSKÅBER.</p> <p>ANVENDE GYMNASTISKE REDSKÅBER.</p> <p>VIDEN OM GYMNASTIKREDSKÅBE RNE NAVNE OG ANVENDELSE.</p> <p>KAN SAMARBEJDE I PÅR ELLER MINDRE GRUPPER OM IDRÆTSLIGE.</p> <p>KAN TÅLE OM FØLELSER, DER KAN OPSTÅ VED FYSISK AKTIVITET.</p> <p>KAN TÅLE OM FORSKELLIGE FYSISKE FORUDSÆTNINGER FOR IDRÆTSDØVELSE.</p>	<p>BL.A. KOLBØTTER, HÅNDSTAND, SPRING, AFSÆT, LANDING, RULLE, VÆGTOVERFØRING,</p> <p>AKTIVITETER</p>	<p>ÅLSIDIG IDRÆTSDØVELSE</p> <p>ELEVEN KAN DELTAGE AKTIVT I BASALE, ÅLSIDIGE 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>VIDEN OM FYSISKE FORSKELLE OG FORUDSÆTNINGER.</p> <p>FÆRDIGHEDS OG VIDENS MÅL</p>		<p>KOMPETANCEOMRÅDE OG KOMPETANCEMÅL</p>
<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 SAMTÅLE OM KROPPENS REAKTIONER PÅ FYSISK</p>	<p>BL.A. STIKBOLD ,HÅNDBOLD, FODBOLD, HOCKEY</p> <p>TRÆNING AF AFLEVERINGER OG MODTAGE MED FORSKELLIGE BOLDTYPER. KASTE, GRIBE OG SPARKE,</p>	<p>ÅLSIDIG IDRÆTSUDØVELSE</p> <p>ELEVEN KAN DELTAGE AKTIVT I BASALE, ÅLSIDIGE 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>AKTIVITET.</p> <p>HÅR VIDEN OM HVILE OG ARBEJDSPULS.</p> <p>KAN DELTAGE I LEGEBASERET OPVÅRMNING.</p> <p>HÅR VIDEN OM OPVÅRMNINGSELEMENTER.</p> <p>DANS OG UDTRYK:</p> <p>KAN BEVÆGE SIG RYTMISK TIL EN VARIATION AF MUSIKFORMER.</p> <p>VIDEN OM KROPPENS GRUNDLÆGGENDE BEVÆGELSESMULIGHEDER.</p> <p>KAN SKABE ENKLE UDTRYK MED BEVÆGELSE.</p> <p>VIDEN OM BRUG AF TID OG KRAFT I BEVÆGELSESUUDTRYK.</p>	<p>DANSE OG SANGLEGE SOM FX BALLONDANS, AVISDANS, KONGENS EFTERFØLGER</p>	<p>ELEVEN KAN BESKRIVE REAKTIONER PÅ FYSISK AKTIVITET.</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</p>
---	---	--

<p>KAN ANVENDE ENKLE FAGORD OG BEGREBER.</p>		<p>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 FÆSTHOLDE BALANCE I ENKLE ØVELSER.</p> <p>HAR VIDEN OM BALANCEVARIATIONER.</p> <p>LØB, SPRING OG KAST:</p> <p>KAN LØBE, SPRINGE OG KASTE I LEGEBASSEREDE AKTIVITETER.</p>	<p>BL.A. AKROBATIK, KOORDINATIONSTRÆNING, SVØMNING.</p> <p>BL.A. ATLETIK FOR BEGYNDERE, KOORDINATIONS ØVELSER.</p>	<p>ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE</p> <p>ELEVERNE KAN DELTAGE AKTIVT I BASALE, ALSIDIGE BEVÆGELSER OG LEG.</p> <p>ALSIDIG IDRÆTSØVELSE</p> <p>ELEVERNE KAN DELTAGE I AKTIVT I BASALE,</p>

<p>HÅR VIDEN OM VARIATION INDEN FOR LØB, SPRING OG KAST.</p> <p>KAN UDFØRE ENKLE FORMER FOR LØB, SPRING OG KAST</p> <p>HÅR VIDEN OM ENKLE BEBÆGELSESPRINCIPPER FOR LØB, SPRING OG KAST.</p>		<p>ÅLSIDIGE BEVÆGELSER OG LEG.</p>
<p>VÅNDAKTIVITETER.</p> <p>BLIVE FORTROLIG MED VÅNDET</p>	<p>SVØMMEAKTIVITETER, LEGE I VÅNDET</p>	

UDARBEJDET AF KENNETH DALENTOFT

9 AUGUST. 2021

RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDES