

Uge	Lektioner	Tema	Indholdsområde	Forløbets titel	Kompetenceområder og målpar	Fokusområder	Materialer
33	10-12	Venner på banen	Løb, spring og kast	Alsidig idrætsudøvelse Løb, spring og kast – fase 1	Øvelser og lege med løb, spring, kast Regler Aftaler Kom op i fart Spring højt, langt og afsæt Stød, kast og slyngbevægelse	Der arbejdes med grundlæggende færdigheder inden for løb, spring og kast uden at arbejde med de endelige discipliner.	Kegler, skat fx et par sko, hulahopringe, tøjklammer, ærteposer i tre farver, afsætskasser, skamler, paller, hække, overtrækstrøje, spyd, tryllesnor, hulahopringe, bolde i forskellige størrelser og med forskellig vægt, stopur, snor, badebold, medicinbold, sandsæk, volleyball
34							
35							
36							
37							
38							
39	10-12		Boldbasis og boldspil	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 1	Fairplay Tolerance Småspil med og uden dommer Regler Kaste, gribe og dribble	Som afslutning på forløbet inviteres anden klasse (RHO) til <i>Store bolddag</i> . Her skal eleverne lære et boldspil fra sig og forklare spillereglerne. Boldspillet har fokus på at være <i>venner på banen</i> .	Balloner i 4 farver Forskellige typer bolde: basketball, håndbold, fodbold, volleyball, håndboldmål, basketballkurv, badmintonnet
40							
41							
42	EFTERÅRSFERIE						
43	10	En glad krop	Kropsbasis	Alsidig idrætsudøvelse Kropsbasis – fase 1	Kroppens basale bevægelser Kamplege Miniakrobatik Kropslige grænser, Balance kropsspænding	Der benyttes modellen; <i>En glad krop</i> , som eleverne skal bruge i slutningen af alle lektioner.	Bomme, nedspringsmåtter, ribber, rullemåtter, hulahopringe, bænke, tov til tovtrækning, skumredskaber, plinte, airtrack (hvis muligt), hest, sjippetov, kegler, ringe, tove, ærteposer
44							
45							
46							
47							
48	10-12		Fysisk træning	Krop træning og trivsel Sundhed og trivsel – fase 1	Yoga Justering af energi Solhilsen	Der benyttes forskellige yogastillinger fra Vamos.	Yogamåtter eller tæppefliser
49				Fysisk træning – fase 1			

Uge	Lektioner	Tema	Indholdsområde	Forløbets titel	Kompetenceområder og målpar	Fokusområder	Materialer
				Idrætskultur og relationer Ordkendskab			
51+52							
1			Foresæt fysisk træning	Se ovenover		Se ovenover	
2							
3							
4							
5	10-12	Idræt og leg	Redskabsaktiviteter	Alsidig idrætsudøvelse Redskabsaktiviteter – fase 1	Nye og gamle lege Afprøve kroppens muligheder gennem leg Svinge	Redskabsbaner - rullemåtter + buk og bom, vil blive primære redskaber. Hvor vi vil have forskellige	Kilemåtte, rullemåtter, ringe, tove, stålplint, træplinte, skumplinte, hulahopringe,
6							
7							
8	VINTERFERIE						
9				Idrætskultur og relationer Normer og værdier – fase 1 Idrætten i samfundet – fase 1 Ordkendskab	Klatre Forlæns og baglæns rulle Springe over noget, op på noget, ned fra noget, fra redskab til redskab	fokus i de forskellige øvelser.	springbræt, buk, bom, airtrack, højdespringsstøtter med elastik, kegler, ærteposer
10							
11							
12							
13							
14	PÅSKEFERIE						
15	10-12		Dans og udtryk	Alsidig idrætsudøvelse Dans og udtryk – fase 1 Idrætskultur og relationer Normer og værdier – fase 1 Idrætten i samfundet – fase 1 Ordkendskab	Grundlæggende bevægelser: fx trin, sving, drejninger og hop, dansens, hvad, hvor, hvem og hvordan. Der er fokus på at få ideer med kroppen og lære at følge musikkens puls og stemning. Legeprægede aktiviteter	Grundlæggende bevægelserne.	Terninger, balloner, musikanlæg
16							
17							
18							
19							
20							

Uge	Lektioner	Tema	Indholdsområde	Forløbets titel	Kompetenceområder og målpar	Fokusområder	Materialer
21	10-12		Idrætskultur	Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 1 Normer og værdier – fase 1 Idrætten i samfundet – fase 1 Ordkendskab	Legekultur, afprøve forskellige lege og opdage nye og gamle lege. Fokus på udendørs leg		A3-papir, skriveredskaber, tennisbolde, skumbolde, kridt, veste, kegler, dåse, terninger
22							
23							
24							
25							
26							
27	Sommerferie – Tak for i år! 😊						

Ret til ændringer forbeholdes.

Faser findes under fælles mål, som er fra børne- og ungevningsministeriet;