

1.g	2.g	3.g
<p>Boldbasis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vi arbejder med basale tværgående tekniske og taktiske færdigheder i boldspil - Eleverne lærer tværgående begreber fra boldspil - Der er fokus på forskellige små boldspil, som kan fungere uden for mange tekniske og regelmæssige begrænsninger 	<p>Svømning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleverne introduceres for en klassisk idræt - Vi arbejder med tekniske færdigheder og forståelse for bevægelse i vandet. - Vi arbejder igen med kropsbevidsthed – herunder evnen til at kunne modtage individuel fejlretning 	<p>Træningsprojektet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleverne skal kunne udfærdige, gennemføre og evaluere eget fysisk grundtræningsforløb – med henblik på at kunne forbedre egen træningstilstand
<p>Kropsbasis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vi arbejder med kropsbevidsthed i bred forstand og introducerer det brede idrætsbegreb - Vi arbejder med opvarmningsprogrammer - herunder rytmeforståelse og simpel koreografi - Vi arbejder frie bevægelser til musik - Eleverne lærer at redegøre for og gennemføre grundtræningsprogrammer og tests - Vi introducerer grundlæggende fysiologiske og træningsmæssige begreber - Eleverne lærer om livsstilens betydning for sundhed 	<p>Gymnastik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - I den rytmiske del bygger vi på kropsbasis og arbejder med mere avancerede koreografier til musik - I springgymnastikken arbejder vi med avanceret kropsbevidsthed 	<p>Valgfrit boldspil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleverne lærer tekniske og taktiske færdigheder i et stort boldspil - Vi fokuserer på hele kulturen omkring spillet – herunder normer, roller og etik - Eleverne skal kunne redegøre for spillets tekniske og taktiske begrebsapparat - Vi arbejder med perspektivering til andre boldspil
<p>Hockey:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vi arbejder med et boldspil der kan spilles med simple regler og er nemt tilgængeligt - Fokus på høj fysisk aktivitet, samspil og samarbejdsrelationer - Vi trækker på taktiske elementer fra boldbasis - God mulighed for kønsdifferentiering 	<p>Selvvalgt stort boldspil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleverne lærer tekniske og taktiske færdigheder i et stort boldspil - Vi fokuserer på hele kulturen omkring spillet – herunder normer, roller og etik - Eleverne skal kunne beherske spillets tekniske og taktiske begrebsapparat 	<p>Rytmask forløb:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vi arbejder med nye eller klassiske danse - Eleverne udarbejder egne koreografier