

Årsplan Idræt 3./4. kl.

Timefordeling: 2 t./ugentligt

Vi vil bruge lidt tid til opstart
hver gang: opvarmningsøv. og
lidt teori.

Uge	Aktivitet	Øvelser
33	Koloni	
34	Atletik	Koordinations øvelser
35	Rundbold, stikbold	løb
36		spring
37	Stikbold, fodbold, hockey.	
38		Træning af afleveringer
39		Modtage med forskellige bolde
		Kaste, gribe og sparke
40	Danse og sanglege	Ballondans
41		Avisdans
42	Efterårsferie	
43	Kolbøtter, håndstand, spring, afsæt,	Øvelser på måtten
44	landing, rulle, vægtoverføring	Springbræt
45		
46	Parvis lille opvisning	
47		
48	Akrobatik, koordinationstræning	
49	Parvis lille opvisning	
50		
51	Juleidræt	
52	Juleferie	

1 Juleferie

2 Stikbold, fodbold, hockey

3

4

Træning af afleveringer

Modtage med forskellige bolde

Kaste, gribe og sparke

5 Danse og sanglege

6

Kongens efterfølger

Skyd en lærer (boldleg)

7 Vinterferie

8 Kolbøtter, håndstand, spring

9 Landing, rulle og vægtoverføring

10 Parvis opvisning

Træning på måtten

Træning på springbræt

11 Hockey

12

13 Stikbold

14

15 Høvdingebold

16 Påskeferie

17 Gamle lege

18

19 Opvarmning og styrketræning

20

21

Elevsammensat opvarmning

22 Atletik

23

24

25

Koordinationsøvelser

Løb

Spring

Kast

Sommerferie