

Årsplan motion 3.k 2026/2027

Motion, motorik og bevægelse i 3.klasse har til formål at styrke elevernes kropsbevidsthed, motoriske færdigheder, sociale trivsel og forståelse for enkle regler gennem leg og fysisk aktivitet.

Overordnet formål:

- Alsidig idrætsudøvelse: Udvikle kropsbasis, bold- og løbeaktiviteter
- Krop, træning og trivsel: Styrke bevægelsesglæde, balance og kropsforståelse.
- Idrætskultur og relationer: Lære at samarbejde og efterleve simple regler i spil og lege.

Aktiviteter:

- Fangelege med enkle regler
- Boldbasis, (kast, grib, trille, dribble med store og små bolde)
- Introduktion til færdige boldspil
- Stopdans, ballondans
- Kropsbasis (rulle, kravle, hoppe, balancere på forskellige redskaber og underlag)
- Udtryk og bevægelser ved hjælp af musik
- Samarbejdsøvelser, faldskærm, kludremor, hospitalsleg
- Redskabsbaner med fokus på styrke og balance
- Udendørs, hvis vejret tillader det: kælke, sneboldkamp
- Netpil, indendørs skumtennis og intro til volleyball, håndbold
- Gymnastikøvelser : kolbøtter, vejrmøller, balancebom
- Løb, spring, kast

Vi er både indendørs og udendørs.

Der øves bad og omklædning.

/Suzanne Brogaard