

Årsplan motion 2.k 2026/2027

Overordnede mål for året

Efter årets motionsundervisning er målet, at eleverne kan deltage aktivt og trygt i alsidige idræts- og bevægelsesaktiviteter, og at de har udviklet deres grundmotoriske færdigheder inden for bl.a. løb, spring, kast, balance, boldkontrol, rytme og koordination.

Samtidig skal eleverne lære at samarbejde, følge og forstå regler, tage hensyn, håndtere konkurrence og bidrage positivt til fællesskabet. De skal også få begyndende forståelse for kroppens reaktion på fysisk aktivitet og opleve, at motion kan foregå på mange forskellige måder.

Eleverne skal vigtigst af alt opleve bevægelsesglæde og udvikle lyst og mod til at deltage i fysisk aktivitet - uanset deres idrætslige forudsætninger.

Vi er både indendørs og udendørs. Der øves bad og omklædning.

Plan for året

EMNE	INDHOLD	MÅL FOR UNDERVISNINGEN
Fangelege og få pulsen op	Fangelege, reaktionslege, løbelege, stafetter og intervalprægede lege	Eleven kan deltage vedholdende i aktiviteter med høj intensitet. Eleven får erfaring med kroppens reaktioner på fysisk aktivitet, fx øget puls og vejrtrækning.
Boldbasis	Kaste, gribe, trille, dribble, sparke, ramme mål og boldlege	Eleven kan håndtere forskellige typer bolde med hænder og fødder. Eleven udvikler øje-hånd- og øje-fod-koordination. Eleven kan indgå i enkle boldlege med andre.
Redskabsbaner og motorik	Forhindringsbaner, balance, kravle, rulle, hænge, svinge og springe	Eleven kan udføre varierede grundbevægelser. Eleven udvikler balance, koordination og kropskontrol.

		Eleven kan færdes sikkert på og omkring redskaber.
Dans og bevægelse til musik	Stopdans, rytmelege, spejldans, bevægelsesserier og små koreografier	Eleven kan bevæge sig rytmisk til musik. Eleven kan følge og skabe enkle bevægelsesserier. Eleven kan bruge kroppen til at udtrykke sig og turde vise bevægelser for andre.
Fodbold og fødder	Dribling, aflevering, skud, boldkontrol, småspil og fodboldlege	Eleven udvikler kontrol over bolden med fødderne. Eleven kan aflevere og modtage en bold. Eleven kan orientere sig og samarbejde med medspillere i enkle spil.
Motionslaboratorium	Opfinde lege, ændre regler, bygge baner og præsentere aktiviteter for hinanden	Eleven kan være med til at udvikle og tilpasse lege. Eleven kan forklare enkle regler til andre. Eleven kan tage ansvar og indgå konstruktivt i et fællesskab omkring bevægelse
Boldspil	Småspil, håndboldlege, basketballlege, stikboldvarianter og andre holdspil	Eleven kan deltage i enkle regelbaserede spil. Eleven kan spille sammen med andre frem for kun at have fokus på bolden selv. Eleven kan forholde sig til regler, fairplay samt det at vinde og tabe.
Vi bliver et hold	Samarbejdslege, fangelege, stafetter, makker- og holdøvelser	Eleven kan deltage aktivt i forskellige lege og aktiviteter. Eleven kan samarbejde med forskellige klassekammerater. Eleven kan forstå og følge enkle regler og aftaler.

Jeg forbeholder mig retten til ændringer undervejs i skoleåret.

Trine Madsen