

Årsplan idræt Birk 2022/23

Emne	Fordybelsesområde	Materialer
Redskabsaktiviteter	Færdigheder inden for redskabsgymnastik Parkour Hjælp og modtagning	
Musik, bevægelse, udtryk	Forstå, skabe og udøve dans Koreografi Koordination	
Kropsbasis	Balance Kropsspænding Rotere Fokus og koncentration	
Boldbasis og boldspil	Slagspil Boldspil Kaospil Kommunikation Taktik og teknik	
Atletik	Løb Spring Kast	
Fysisk træning	Basisviden Kondition Styrke Hurtighed Smidighed Koordination Træningsprogrammer	