

Årsplan for Eg i idræt 2022/2023

Emne/materiale	Fordybelsesområde	Links
Redskabsaktiviteter	Motorik, balance og bevægelse. Funktionel træning	
Dans og udtryk	Her øver vi koreografier til gymnastikopvisning Evnene til at sammensætte rytme og bevægelse.	Eleverne får medbestemmelse i forbindelse med forberedelse og koreografi
Boldlege og boldspil	Træning af øje/hånd koordination. Evnene til at gennemskue regler, fairplay og forudsige udfald. Kendskab til nye og klassiske boldspil.	Eleverne får til opgave i fællesskab selv at opfinde en NY boldleg.
Kropsbasis	Opvarmning på forskellige måder. Udstrækning på forskellige måder. Spejling og sansemotorik.	Stafetter, øvelser på yogabold, øvelser med spejling og balance.
Løb, spring og kast	Kroppen i bevægelse. Hvordan fungerer vores kroppe? Hvilke muligheder har vi, for fremaddrift. Koordination af arme og ben. Rytme og tempo	

Med forbehold for ændringer og tilføjelser.