

Idræt ældste 2018-2019

Hvornår	Hvad	Mål
Uge 33 – 34 – 35 – (36)	Udendørsaktiviteter <ul style="list-style-type: none"> - Stratego - Opvarmningslege 	<ul style="list-style-type: none"> - kan tænke strategisk i en fangeleg. - Kan udvise fairplay - kan deltage i en fangeleg i samspil med andre - kan udøve sin rolle på holdet
Uge 36 – 37 – 38 - 39	Tons og tummel	<ul style="list-style-type: none"> - kan deltage i brydning med fokus på balance og vægtforskydning - Overholde regler i kamp
Uge 41-43-44-45	Volley og kidsvolley	<ul style="list-style-type: none"> - Kommer med rosende kommentarer til medspillere og modspillere - kan styre bolden og slå til den fra mange vinkler. - Kan spille sammen med mine holdkammerater.
Uge 46 – 47 - 48	Yoga og Zumba	<ul style="list-style-type: none"> - Kan lave yoga

		<ul style="list-style-type: none"> - Kan mærke sin krop - kan trække vejret ned i maven. - Kan bruge lungernes kapacitet mere optimalt.
Uge 46 – 47 – 48 – 49	Floorball	<ul style="list-style-type: none"> - kan kontrollere stav og bold - kan spille floorball og følge reglerne - følge reglerne, og er bevidst om sin teknik
Uge 50 – 51- 52	Eleverne bestemmer og juleafslutning med overraskelse	
Uge 2 – 3 – 6	Jumpstyle	<ul style="list-style-type: none"> - kan tælle takter. - Kan hoppe i takt til musik - Kan følge rytmen
Uge 8-9-10	Crosstræning	<ul style="list-style-type: none"> - kan måle sin pulsværdi - Kan udføre forskellige crosstræningsøvelser - At udfører enkelte øvelser i et

		nogenlunde flow
Uge 11-12	Testsamfund	<ul style="list-style-type: none"> - kan anvende konditests og analysere resultaterne af dem - Deltage i konditests, og finde sit kondital - Lærer nye metoder til at teste kondital
Uge 17-18-19	Kabaddi	<ul style="list-style-type: none"> - Kan lege på en fair måde - Holder balancen i en duel - At få sin modstander ud af balance og holder selv balancen.
Uge 20 – 21- 22	Boldspil	<ul style="list-style-type: none"> - Kan bevæge mig på forskellige måder, mens jeg kontrollerer en fodbold - Kan kontrollere bolden i modtagningen. - Kan styre retningen på min aflevering. -

Uge 23 – 25 - 26	Den gode leg	<ul style="list-style-type: none">- Kan samarbejde og hjælpe andre i aktiviteter med kropskontakt- Hjælper andre i aktiviteter med kropskontakt
------------------	--------------	--