

Idræt 3. klasse

Måned	Forløb	Antal lektioner	Kompetencemål og færdigheds- og vidensområder	Læringsmål
August-oktober	Udendørs boldspil	8	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Boldbasis og boldspil (fase 1) • Boldbasis og boldspil (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan sammenligne forskellige udendørs boldspil. • Jeg kan bruge min boldteknik i boldspil.
	Brug naturen som træningscenter	6	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Sundhed og trivsel (fase 1) • Fysisk træning (fase 3) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre forskellige styrke- og konditionsøvelser i naturen. • Jeg kan forklare, hvorfor styrke- og konditionsøvelser er sundt for mig • Jeg kan i samarbejde med min gruppe finde på forskellige øvelser, der træner min krop.
	Samarbejde og idræt	6	Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) • Samarbejde og ansvar (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan tage hensyn og overholde reglerne i en leg. • Jeg kan samarbejde om forskellige lege.
November-december	Sørøvertogt	5	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.
	Cirkus	10	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 1) • Boldbasis og boldspil (fase 1) • Kropsbasis (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan samarbejde om at lære cirkusnumre. • Jeg kan lave akrobatik. • Jeg kan jonglere. • Jeg kan udføre tricks med en hulahooping.

Idræt 3. klasse

Januar- marts	Min sundhed	4	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Sundhed og trivsel (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan fortælle, hvorfor det er vigtigt at leve sundt. • Jeg kan samarbejde med mine kammerater i forskellige aktiviteter.
	Sangkonkurrence	14, heraf 6-7 lektioner i idræt	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Dans og udtryk (fase 2) • Dans og udtryk (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan danse en koreografi til MGP-musik. • Jeg kan skabe en koreografi, der passer til musikken.
	Min motorik – guld	6	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Kropsbasis (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan i samarbejde med andre træne min motorik. • Jeg kan udfordre mine motoriske evner gennem forskellige øvelser.
	Slå til bolden	8	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Boldbasis og boldspil (fase 1) • Boldbasis og boldspil (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre basisfærdigheder som at gribe, slå til og kaste bolden. • Jeg kan spille og følge reglerne i et slagboldspil.
April- juni	Gør kroppen klar	8	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Dans og udtryk (fase 2) Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Fysisk træning (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre forskellige opvarmningsøvelser. • Jeg kan bevæge mig i takt til musikken i et opvarmningsprogram. • Jeg kan i samarbejde med min gruppe finde musik til opvarmning.

Idræt 3. klasse

	Sjove boldspil	6	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none">• Boldbasis og boldspil (fase 1)• Boldbasis og boldspil (fase 2)• Boldbasis og boldspil (fase 3)	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan vise kaste-, gribe- og slagteknikker i forskellige alternative boldspil.• Jeg kan deltage i forskellige alternative boldspil.• Jeg kan ændre og justere et alternativt boldspil.
	Rollespil	7	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none">• Dans og udtryk (fase 3) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none">• Samarbejde og ansvar (fase 1)	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan leve mig ind i en rolle.• Jeg kan vise hensyn og respekt i kamp mod andre.