

Idræt

Storegruppen

	Forløb	Aktiviteter og materialer
34-38	Fodbold	- Driblinger - Afleveringer - Skyd på mål - Fodboldkamp
39 - Lejrskole		
40-41	Orienteringsløb	Uge 40 – lav et kort i grupper af 5, sæt prikker på ruten og lav poster Uge 41 – Prøv de andres rute og lav posterne
42 - Efterårsferie		
43-46	Redskabsaktivitet	Med brug af Alinea-forløbet <i>Redskabsaktivitet</i> ”I dette forløb skal I arbejde med redskabsgymnastik, og give jer i kast med forskellige øvelser og spring. I skal træne jeres egne færdigheder indenfor spring og øve jer på jeres modtagning.” Med hjælp fra Claudia og Signe
47 - Fordybelsesuge		
48-50	Badminton	Med brug af Alinea-forløbet <i>Badminton</i> ”Fjerbolden flyver gennem luften. Du smasher fjerbolden hårdt over nettet. Din modstander når fjerbolden med et baghåndsslag. Fjerbolden flyver over nettet. Når du den, eller når du den ikke? I forløbet skal I arbejde med flere tekniske elementer i badminton, bl.a. de forskellige greb på ketsjeren og forskellige slag.” Med hjælp fra Johan
51 - Juleuge		
52-2 - Juleferie		
3-5	Håndbold	Med brug af Alinea-forløbet <i>Håndbold</i> ”Håndbold er en af de største sportsgrene i Danmark med mere end 100.000 aktive medlemmer i klubberne landet over. Nogle af Danmarks største sportsnavne er håndboldspillere, og Danmark gør sig altid gældende i verdenstoppen, når der kæmpes om medaljer.

		Det er en sport, hvor du skal være stærk i hele kroppen og hurtig på fødderne. Fordi håndbold er en kontaktsport, spiller fairplay og venskab med modstanderen altid en stor rolle.” Med hjælp fra Neo og Ida
6-7 - Dramaage		
8 - Vinterferie		
9-12	Grundtræningsformer	Med brug af Alinea-forløbet <i>Grundtræningsformer</i> ” Vidste du, at din krop bliver bedre til næsten al slags sport, hvis du træner de rigtige grundelementer? Uanset om du spiller fodbold, danser, svømmer eller styrketræner, så bygger al god træning på det samme fundament – nemlig de fem grundtræningsformer. Professionelle atleter bruger dem hver dag for at blive hurtigere, stærkere, mere smidige og bedre til at styre deres krop. Det handler ikke kun om at blive god til én ting – men om at gøre hele kroppen klar til alt det, sport kræver. I dette forløb skal du lære, hvad de fem grundtræningsformer er – og du skal prøve på egen krop, hvornår de bliver brugt i sportsgrene, som du måske kender.” Med hjælp fra Nora, Thea og Viktoria
13 - Miniby		
14 - Påskeferie		
15-20	Atletik og løb	Med brug af Alinea-forløbene <i>Løb, Spring og Kast</i> ”Alle kan dyrke løb, og mennesket er skabt til at løbe. I dag er løb en disciplin indenfor atletikken, og i dette forløb skal du lære mere om de forskellige distancer og om, hvordan du selv kan blive en bedre løber - uanset om du skal løbe 100 meter, 400 meter eller 5.000 meter.” ”I dette forløb skal du arbejde med nogle af atletikkens springdiscipliner: højdespring og længdespring. Spring handler om meget mere end højde og længde, og især teknik, muskulatur og balance er vigtige elementer.” ”Alle har prøvet at kaste. Om det er en bold i et net eller et stykke papir i en skraldespand, så er det en bevægelse vi alle kender. I atletik kaster du med

		spyd, diskos, hammer og støder med kugle, og det er de ting, du skal lære om her.” Med hjælp fra Astrid og Josefine
21-25	BUFFER eller udelege	
26	Afslutning	
27 - Sommerferie		