

Uge 32 - 34	Bold basis	Vi træner at kaste og gribe med underhånds- og overhåndskast. Vi spiller finsk rundbold.	Mål: Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. Eleven kan spille bold med få regler.
Uge 36 - 37	Badminton	Vi træner forskellige teknikker indenfor badmintonspil. Herunder at spille med ærteposer, balloner og fjerbold.	Mål: Eleven kan modtage og aflevere boldtyper.
Uge 38 - 41	Løb	Vi træner forskellige løbeteknikker, herunder intervaltræning og forskellige løbedistancer.	Mål: Eleven har viden om variationer inden for løb. Eleven kan udføre enkle former for løb.
Uge 43 - 44	Spark til bolden	Vi skal lære at sparke til en bold med indersiden og vristen, samt det at bevæge sig fremad med en bold. Vi skal også lære at tæmme en bold. Vi spiller minifodboldturneringer og fodgolf.	Mål: Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. Eleven har viden om grundlæggende sparketeknik.
Uge 45 - 48	Yoga	Vi vil lære at trække vejret og have fokus på forskellige yogaøvelser, samt afspænding. Vi vil også prøve storytime yoga.	Mål: Eleven har viden om, hvad yoga er. Eleven kan slappe af og trække vejret helt ned i maven. Eleven kan lave yogaøvelser og være opmærksom på hele sin krop samtidig.
Uge 49 - 51	Folkedans	Vi vil danse forskellige enkle folkedanse som	Mål:

		"Fætter Mikkel" og "Den muntre kreds".	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.
Uge 1- 4	Parkour og akrobatik	Vi øver forskellige måder at bevæge sig på, samt akrobatiske løft.	Mål: Eleven kan lave akrobatiske løft sammen med andre Eleven kender forskellige parkourbevægelser.
Uge 5 - 11	Væk din gymnastikkrop	Vi skal lave forskellige øvelser med redskaber, herunder vil vi spille redskabsrundbold med forskellige opgaver. Vi vil lære forskellige gamle lege og blive bedre til at kende regler, samt at sætte dem selv.	Mål: Du kan lære at rulle forlæns, baglæns og sidelæns. Eleven kan lære at svinge i tov og ringe. Eleven kan lære at springe på redskabsbaner. Eleven kan være med i fælles lege i større og mindre grupper.
Uge 12 - 18	Opvarmning og cirkeltræning	Vi arbejder med konditionstræning og øvelser der styrker forskellige muskelgrupper.	Mål: Eleven har viden om opvarmningselementer. Eleven har viden om hvile- og arbejds puls.
Uge 19 - 26	Boldbasis	Der vil igen være fokus på at aflevere, modtage og at dribble. Eleverne lærer om fairplay og "den gode kamp". Vi vil også komme omkring kropskontakt og tolerance.	Mål: Eleven kan dribble, aflevere og modtage forskellige boldtyper i boldbasispil og boldbasisøvelser. Eleven kan udvise fairplay i boldbasispil og boldbasisøvelser.

			Eleven kan lære at skabe spilflow.
--	--	--	------------------------------------