|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Periode** | **Emne og materialer** | **Mål: eleven…..** | **Aktiviteter:** |
| Uge 33 – 37  10 lekt. | **Leg og tilvænning til faget.** | * kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege. * kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter. | Ståtrold, Hospitalsleg, stjæle guld, alle mine kyllinger, ærteposetagfat , kluddermor ”stjæle haler”  Fokus på at vænne sig til transport, at mødes i cirkel og modtage besked. Vi træner hinandens navne. |
| Uge 38 – 40  6 lekt. | **Boldbasis** | * kan modtage og aflevere boldtyper. * har viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik. * har viden om enkle regler i spil med bold. * kan spille bold med få regler. * kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege. | Kaste- gribe- og sparkeøvelser. Bolde i forskellige størrelser.  Smørklat (med fod og hånd), multirundbold, høvdingebold, fodbold? mm. |
| Uge 41- 42 | Praktik og Efterårsferie |  |  |
| Uge 43 – 46  8 lekt. | **kropsbasis** | * kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. * har viden om spænding og afspænding. * kan fastholde balance i enkle øvelser. * kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. * kan deltage i opvarmning. * kan samarbejde i par eller i mindre grupper. | Stationer med fokus på:   * Balance * Forlæns rulle * Baglæns rulle * Kropsspænding * Hovedstand * Håndstand   Opvarmning med fælleslege, svingserie, jorden er giftig mm. |
| Uge 47 – 50  8 lekt. | **Gamle lege** |  |  |
| Uge 52-1 | Juleferie |  |  |
| Uge 2- 5  8 lekt. | **Kids-volley** neveau 0 og 1 | * kan modtage og aflevere boldtyper. * har viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik. * har viden om enkle regler i spil med bold. * kan spille bold med få regler. * kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege. | Vi bruger badmintonnet, og øver i rotation, teknik og taktik.  Opvarmning: løb med fløjt, alle bolde på en bane mf. |
| Uge 6-7 | Emneuge og vinterferie |  |  |
| Uge 8 – 14  14 lekt. | **Krop og redskaber** | * Kan beherske behændighedsøvelser og spring * Har viden om springteknik i redskabsgymnastik og parkour * Kan deltage i sikker modtagning * Har viden om modtagningsteknik og og sikkerhed. * Kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser * Har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form | Vi bruger tid på redskabsgymnasik, modtagning og bevægelsesserier.  Vi træner muskelspænding og styrke.  Uge 8 og 9: Vi træner basis i håndstand, hovedstand, rulle, overslag. Samt forstadier til disse.  Uge 10 – 12: stationstræning:  serier (DH), styrke mave, balder ryg og overarme (JK), selvtræning: balance på bom og i luft.  Evt et ekstra hold??  Uge 11: oplæg/samtale om udvikling. Spænding/afspænding  Uge 12 – 14: parkour (se idrætsfaget.dk) |
| Uge 15 | Påskeferie |  |  |
| Uge 16 – 17  4 lekt. | **Dans og udtryk** | * kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer. * kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse. | * Enkel koreografi til ”A golden cigaretholder” * Danselege fx stop dans, spejldans * Producere egen koreografi i små grupper. |
| Uge 20, 22, 24 og 25  8 lekt. | Løb, spring og kast. |  |  |
| Uge 27 | Sommerferie |  |  |

Årsplan Idræt 0. og 1. klasse år 19/20

Jakob og Dorethe underviser. Anne er med som støtte.

Udgangspunktet for idrætsundervisningen i 0.-1. kl. er det legende perspektiv. Eleverne skal have det sjovt, mens de lærer en masse om deres krop. Dette skal skabe rammen om læringen både individuelt og i fællesskab. Eleverne skal lære vigtigheden af fællesskab og fairplay i idrætsundervisningen.  
Idrætsundervisning foregår primært indendørs i Korsgade hallen, men fra uge 20 (15. maj) og resten af året vil vi være udendørs.

Vi vil sammen med eleverne opbygge en række faste rutiner omkring idrætsundervisningen; opstilling på række, gåtur til hallen og generel opførsel heri. Eleverne har ikke mulighed for at klæde om, så det er vigtigt, at de har tøj på, som de kan bevæge sig. De skal medbringe gymnastiksko eller løbe i bare tær. Hvis en elev af en eller anden grund ikke kan deltage skal de medbringe en (fysisk) seddel fra hjemmet.