

Idræts årsplan for 0.-1. klasse, 2021-22

Årsplanen er udarbejdet af Rebecca Bach Manstrup og Andreas Lindgreen. Der skal tages forbehold for ændringer.

Idrætsundervisningen foregår i Korsgadehallen. Eleverne skal ikke klæde om, men det anbefales at eleverne har tøj på, som er nemt at bevæge sig i. Derudover vil det være en god ide at have indendørssko med.

Periode	Emne + aktiviteter	Faglige mål
Uge 33 2 lekt.	Introduktion til det nye år	Samarbejde i mindre grupper om aktiviteter, og respektere regler og aftaler.
Uge 34 – 37 8 lekt.	Kropsbasis <ul style="list-style-type: none">• Forhindringsbaner• Stationer m. fokus på balance• Kropskontrol	Spænde og afspænde isolerede kropsdele og have viden om dette. Kan grundlæggende gymnastiske bevægelser samt have forståelse for balancebegrebet. Eleven kan anvende og har viden om enkle fagord og begreber.
Uge 38 - 44	Krop og redskaber <ul style="list-style-type: none">• Tilvænne sig redskaber og bruge dem korrekt• Muskelspænding og styrke• Springøvelser	Kan beherske behændighedsøvelser og spring Har viden om springteknik i redskabsgymnastik Kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser Har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form
Uge 41- 42	Emneuge og Efterårsferie	
Uge 45 – 50 12 lekt.	Boldbasis	Kan modtage og aflevere forskellige boldtyper Har viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik.

	<p>Starter op med forskellige kaste/gribeteknikker samt spille forskellige boldspil (partibold, stikbold, høvdingbold).</p> <p>Efter det går vi i dybden med et specifikt boldspil.</p>	<p>Har viden om enkle regler i spil med bold.</p> <p>Kan spille boldspil med få regler.</p> <p>Kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege.</p> <p>Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</p> <p>Videreudvikling af kaste og gribeteknikker.</p>
Uge 51 + 52	Juleferie	
Uge 1- 5 10 lekt.	<p>Dans og udtryk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enkle koreografier • Danselege fx stopdans, spejldans, skiftene rundkreds-dans • Producere egen mini-koreografi i små grupper 	<p>Kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.</p> <p>Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder</p> <p>Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse.</p> <p>Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.</p>
Uge 6-7	Emneuge og vinterferie	
Uge 8 – 12 10 lekt.	<p>Løb, spring, kast</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løbe-, springe- og kasteteknikker • Koordinationsøvelser • Længdespring • Boldkast 	<p>Eleven kan løbe, springe og kaste.</p> <p>Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast.</p> <p>Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast.</p> <p>Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast.</p>
Uge 13-18 8 lekt.	Hockey	Eleven kan udføre boldspil på mere avanceret måde

		Kan kontrollere en stav
Uge 15+16	Påskeferie	
Uge 19 - 23	Fysisk træning	Have viden om kondinationstræning og kunne udføre det
10 lekt	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionstræning • Styrketræning • Intervallege • Stationstræning 	Have viden om styrketræning og kunne udføre det
Uge 24-25	Afslutning af skoleåret	
Uge 26	Sommerferie	