

Idræts årsplan for 0-1 klasse Jakobskolen 2022-23

Årsplanen er udarbejdet af Anabela og Andreas. Der skal tages forbehold for ændringer.

Idrætsundervisningen foregår i Hermeshallen. 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.

Årsplanen er lavet August 2022

Periode	Emne + aktiviteter	Faglige mål
Uge 33	Velkommen til idræt De første gange er fokus, at eleverne skal lære den nye hal at kende	<ul style="list-style-type: none">- Samarbejde i mindre grupper om aktiviteter, og respektere regler og aftaler.
Uge 34 - 38	Boldbasis Start med forskellige kaste/gribeteknikker samt spille forskellige boldspil (partibold, stikbold, høvdingbold). Efterfølgende kommer vi til at køre et mere specifikt boldspil.	<ul style="list-style-type: none">- Kan modtage og aflevere forskellige boldtyper- Har viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik.- Har viden om enkle regler i spil med bold.- Kan spille boldspil med få regler.- Kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege.- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.- Videreudvikling af kaste og gribeteknikker.
Uge 39 – 44	Kropsbasis Eleverne skal arbejde med deres kropskontrol, gennem balance, motorisk og koordination.	Spænde og afspænde isolerede kropsdele og have viden om dette Kan grundlæggende gymnastiske bevægelser samt have forståelse for balancebegrebet.

	Det bliver både gennem forskellige aktivitetslege, men udførelse af grundlæggende balanceøvelser.	Eleven kan anvende og har viden om enkle fag ord og begreber.
Uge 41+42	Emneuge + Efterårsferie	
Uge 45 – 50	<p>Krop og redskaber</p> <p>Eleverne skal gennem dette forløb arbejde videre med deres elementer fra kropsbasis. I dette forløb vil der især være fokus på at eleverne foretage muskelspænding, gennem forskellige springøvelser på springbrat og madras.</p>	<p>Kan beherske behændighedsøvelser og spring</p> <p>Har viden om springteknik i redskabsgymnastik</p> <p>Kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser</p> <p>Har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form</p>
Uge 51 + 52	Juleferie	
Uge 1- 5	<p>Dans og udtryk</p> <p>Eleverne skal gennem dette forløb arbejde med rytmer. Formålet med undervisningen er at eleverne får en fornemmelse af hvordan man kan bevægelse og musik hænger sammen.</p> <p>Vi kommer til at arbejde med enkle koreografier. Vi kommer til at lave forskellige danselege (stopdans, skiftene rundkredsdans mm.). Til sidst skal eleverne prøve at lave deres egen mini koreografi i små grupper.</p>	<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	Løb, spring, kast	<p>Eleven kan løbe, springe og kaste.</p> <p>Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast.</p>

	<p>Eleven kommer til at arbejde med de grundlæggende færdigheder inden for løb, spring og kast. Der skal arbejdes med koordinationsøvelser.</p> <p>Eleverne kommer til at skifte bekendtskab til sprint, spring og 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	<p>Eleven kan udføre boldspil på mere avanceret måde</p> <p>Kan kontrollere en stav</p>
Uge 15+16	Påskeferie	
Uge 19 - 23 10 lekt	<p>Fysisk træning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konditionstræning • Styrketræning • Intervallege • Stationstræning 	<p>Have viden om kondinationstræning og kunne udføre det</p> <p>Have viden om styrketræning og kunne udføre det</p>
Uge 24-25	Afslutning af skoleåret	
Uge 26	Sommerferie	