

Årsplan 0.-1. klasse Idræt

Periode	Emne og materialer	Mål	Aktiviteter:
Uge 33–35	Leg og tilvænning til faget.	<p>Kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege.</p> <p>Kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter, og har viden herom.</p>	<p>Ståtrold, Hospitalsleg, alle mine kyllinger, ærteposetagfat , kluddermor, ”stjæle haler”</p> <p>Vi vil fokusere på at tilvænne de nye elever til gåturen over til hallen. Vi vil have fokus på at lære dem at modtage beskeder, og indordne sig regler i lege.</p>
Uge 36–40	Kropsbasis	<p>Kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.</p> <p>Har viden om spænding og afspænding.</p> <p>Kan fastholde balance i enkle øvelser.</p> <p>Kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.</p> <p>Kan deltage i og have viden om opvarmning.</p> <p>Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.</p> <p>Eleven kan anvende og har viden om enkle fagord og begreber.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Linjetagfat • Forhindringsbaner • Stationer med fokus på balance • Grundlæggende kropskontrol • Opvarmningslege
Uge 41- 42	Emneuge og Efterårsferie		

Uge 43 – 44	Krop og redskaber	<p>Kan beherske behændighedsøvelser og spring Har viden om springteknik i redskabsgymnastik og parkour</p> <p>Kan deltage i sikker modtagning</p> <p>Har viden om modtagningsteknik og og sikkerhed.</p> <p>Kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser</p> <p>Har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form</p>	<p>Eleverne skal tilvænne sig redskaberne og lære hvordan man bruger dem korrekt. Vi vil have øvelser med muskelspænding og styrke. Vi fortsætter nogle af øvelserne fra forløbet med kropsbasis. Springøvelser og grundlæggende gymnastiske øvelser</p>
Uge 45–50	Boldbasis	<p>Kan modtage og aflevere boldtyper.</p> <p>Har viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik.</p> <p>Har viden om enkle regler i spil med bold.</p> <p>Kan spille bold 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>Vi vil starte med at give dem kendskab til de forskellige boldtyper og hvad de bruges til. Vi vil arbejde med grundlæggende kaste og gribe teknikker.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Høvdingbold • Partibold • Stikbold • Smørklat • "Kaste lette bolde mod tung bold-leg" <p>Efterfølgende arbejder vi videre med et boldspil</p>
Uge 52-1	Juleferie		
Uge 2-5	Dans og udtryk	<p>Kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.</p>	<p>Enkel koreografi</p>

		<p>Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse.</p> <p>Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.</p>	<p>Danselege fx stop dans, spejldans, skiftende rundkreds-dans.</p> <p>Producere egen mini-koreografi i små grupper.</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 kan udføre enkle former for løb, spring og kast.</p> <p>Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast.</p>	<p>Vi vil introducere dem for løbe-, springe- og kasteteknikker Fokus på koordinationsøvelser Arbejde med grundlæggende løbe-, springe- og kasteteknikker.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Længdespring • Boldkast • Evighedstafet
Uge 13 - 14	Påskeferie		
Uge 15–18	Fysisk træning		
Uge 19-23	Introduktion til ketsjersport	<p>Eleven har viden om enkle regler i spil med bold.</p> <p>Eleven kan spille bold med få regler.</p> <p>Eleven kan anvende enkle fagord og begreber, og har viden herom</p>	<p>Vi vil introducere dem for tennis- og badmintonketsjere. Simple regler i skumtennis og badminton. Balancelege og kontrol over ketsjer.</p>

Uge 24-26	Aktiviteter med medbestemmelse el. andet forløb	Eleverne skal lære at samarbejde i mindre grupper Give plads til andres holdninger	Sammensætte egne lege, ud fra givende redskaber Arbejde med kreative elementer, fra årets undervisning Vi afrunder årets undervisning, med evaluering.
------------------	--	---	--

Denne årsplan er udarbejdet af Hannah og Andreas. Der tages forbehold for ændringer.

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 Hermeshallen.

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, men de første tre uger er det okay med bare tæer. Hvis en elev af en eller anden grund ikke kan deltage skal de medbringe en (fysisk) seddel fra hjemmet.