

Årsplan for idræt - T0 & T1 (Børnehave og 1.klasse)

Formål:

Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidig idrætslige læringsforløb, erfaringer, oplevelser og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der medfører kropslig og almen udvikling.

Stk.2. Eleverne skal have mulighed for at opleve glæde ved lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i, og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk.3. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv, og indgå i et forpligtende fællesskab.

Værdier:

- Forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter.
- Kende til opvarmningens udførelse.
- Udvide samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter.
- Bidrage med ideer til aktiviteter.

Uge	Lektioner	Forløb	Aktiviteter	Kompetenceområder	Læringsmål
34-36	8	<i>Glæde og samarbejde</i>	Samarbejde i mindre og større grupper. Alt fra boldspil til akrobatikøvelser, hvor der skal vises tillid til hinanden.	- Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar (Fase 1). - Krop, træning og trivsel Krop og trivsel (Fase 1).	- Jeg kan samarbejde om idrætslege. - Jeg kan sætte ord på, hvordan det er at dyrke idræt sammen med andre.
37-39	8	<i>Boldlege</i>	En bold kan bruges til meget mere end bare fodbold.	- Krop og bevægelse Fysisk aktivitet (Fase 1) Bevægelse og leg (Fase 1).	- Jeg kan kaste og gribe en bold. - Jeg kan følge regler i boldlege.
40-43 (efterårsferie i uge 42)	6	<i>Slap af!</i>	Yoga. Kroppen skal bøjes og strækkes i sjove stillinger. Der skal også trænes i at trække vejret ordentligt.	- Alsidig idrætsudøvelse Kropsbasis (fase 1). - Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar (Fase 1) - Krop, træning og trivsel	- Jeg kan udføre forskellige øvelser, som styrker hele min krop. - Jeg kan beskrive, hvordan jeg har

				Krop og trivsel (Fase 1).	det efter at have dyrket yoga. - Jeg kan give massage til en klassekammerat.
44-47	8	<i>Fangelege</i>	Der skal leges forskellige former for fangeleg.	- Krop og bevægelse Fysisk aktivitet (Fase 1) Bevægelse og leg (Fase 1) - Krop, træning og trivsel Krop og trivsel (Fase 1).	- Jeg kan bruge min krop til at lege fangeleg. - Jeg kan følge reglerne i forskellige fangelge.
48-51 (Juleferie i uge 52-53)	8	<i>Undersøg jeres bolde</i>	Forskellige tricks og øvelser med forskellige bolde, herunder blandt andet dribbling, kaste, trille m.m.	- Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil (Fase 1 og 2).	- Jeg kan samarbejde med mit hold i et boldspil. - Jeg kan kontrollere forskellige boldtyper.
1-5	8	<i>Safari i Afrika</i>	Vi rejser til Afrika, hvor vi skal på opdagelse i, hvordan dyrene bevæger sig, samt svinge i lianer m.m.	- Alsidig idrætsudøvelse Redskabsaktiviteter (Fase 1 og 2). Kropsbasis (Fase 1).	- Jeg kan efterligne dyrs bevægelser. - Jeg kan spænde i kroppen i gymnastikøvelser.
6-10 (Vinterferie i uge 8)	8	<i>Slå med ketsjeren</i>	Alt om ketsjer- og netspil.	- Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil (Fase 1 og 2).	-Jeg kan udføre basisfærdigheder som at gribe, slå og kaste bolden. - Jeg kan spille og følge reglerne i et slagboldspil.
11-14 (Påskeferie i uge 13)	8	<i>Min motorik - bronze</i>	Der skal trænes motorik.	- Alsidig idrætsudøvelse Kropsbasis (Fase 2). - Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar (Fase 1).	- Jeg kan udfordre mine motoriske evner gennem forskellige øvelser. - Jeg kan i

					samarbejde med andre træne min motorik.
15-21	12	<i>Skal vi lege?</i>	Gamle og nye lege.	-Ildrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar (Fase 1). Normer og værdier (Fase 1).	-Jeg kan samarbejde i forskellige lege. - Jeg kan overholde regler og aftaler i forskellige lege.
22-23	6	<i>Lege med redskaber</i>	Forskellige redskaber.	- Krop og bevægelse Fysisk aktivitet (Fase 1) Bevægelse og leg (Fase 1)	- Jeg kan bruge min krop i idrætslege. - Jeg kan bruge redskaberne i idrætslege.
24-25	4	<i>Frit spil</i>	Der må vælges frit mellem alle aktiviteter som vi har været igennem i løbet af skoleåret.		