

Årsplan 1 klasse idræt 2025-2026

Periode	Emne	Mål	Aktivitet
Uge 33 - 37	Velkommen til idræt	De første gange er fokus, at eleverne skal, lærer den nye hal at kende	- Samarbejde i mindre grupper om aktiviteter, og respektere regler og aftaler.
Uge 38 - 40	Løb, kast og spring	Eleven kommer til at arbejde med de grundlæggende færdigheder inden for løb, spring og kast. Eleverne kommer til at skifte bekendtskab til sprint, spring og kast.	- Eleven kan løbe, springe og kaste. - Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast.
Uge 41 + 42 Birkedal + efterårsferie			
Uge 43 - 46	Boldspil	Eleven har viden om teknikken til at lave en god aflevering og modtagning. Eleven kan løbe og spille et boldspil	- 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.
Uge 47 - 50	Koordination og timing	Jeg kan modtage og aflevere forskellige bold typer.	- Kan modtage og aflevere forskellige boldtyper - Kan orientere sig ift. andre

		Jeg kan lave under- og overhåndskast og gribe forskellige boldtyper.	
Uge 51 + 1 Juleferie			
Uge 2 - 5	Hockey	Eleven kan udføre boldspil på mere avanceret måde	- Kan kontrollere en stav - Kan aflevere - Kan dribble
Uge 6 + 7 Emneuge + vinterferie			
Uge 8 - 11	Dans og udtryk	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. Vi kommer til at arbejde med enkle koreografier. Vi kommer til at lave forskellige danselege. Til sidst skal eleverne prøve at lave deres egen mini koreografi i små grupper.	- Kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer. - Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder - Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse. - Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.
Uge 12 - 13	Fysisk træning	Eleven kan deltage i opvarmning. Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet. Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser.	- Konditionstræning - Styrketræning - Intervallege - Stationstræning
Uge 14			

Påskeferie			
Uge 15 - 16	Fysisk træning fortsat		
Uge 17 - 21	Kropsbasis + redskabsaktiviteter	Eleverne skal arbejde med deres kropskontrol, gennem balance, motorisk og koordination.	- Spænde og afspænde isolerede kropsdele og have viden om - Kan grundlæggende gymnastiske bevægelser samt have forståelse for balancebegrebet. - Eleven kan anvende og har viden om enkle fag ord og begreber.
Uge 22 - 26	Opsamling for året	Vi opsummerer aktiviteter fra årets forløb	

Idrætsundervisningen foregår i Idrætsbørnehuset. Eleverne skal ikke klæde om inden idrætsundervisningen, 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 udarbejdet af Mads Emil Bernhard. Der tages forbehold for ændringer i årsplanen.