

Idræts årsplan for 0 klasse, 2025/26

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

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

Årsplan for skoleåret 2025/2026

Periode	Emne + aktiviteter	Faglige mål
Uge 33-36 <i>6 lektioner</i>	Introduktion til det nye år	Samarbejde I mindre grupper om aktiviteter og respektere regler og aftaler.
Uge 37-40 <i>8 lektioner</i>	Kropsbasis - 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 41-42	Emneuge + Efterårsferie	
Uge 43-47 <i>8 lektioner</i>	Krop og redskaber - 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 47-50 <i>6 lektioner</i>	Boldbasis - Kaste/gribeteknikker - Spille forskellige boldspil (partibold, stikbold, høvdingbold) - Fokus på ét boldspil	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 51-1	Emneuge + Juleferie	
Uge 2-5 <i>8 lektioner</i>	Dans og udtryk - Enkle koreografier - Danselege (fx stopdans, spejldans, rundkreds-dans) - Mini-koreografi i 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 6-7	Emneuge og Vinterferie	
Uge 8-12 <i>10 lektioner</i>	Boldspil 2.0 - Kaste/gribeteknikker - Spille forskellige boldspil (partibold, stikbold, høvdingbold) - Fokus på ét boldspil	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 13-18 Påskeferie i uge 14 <i>6 lektioner</i>	Hockey	Eleven kan udføre boldspil på mere avanceret måde. Kan kontrollere en stav.
Uge 19-23 <i>10 lektioner</i>	Fysisk træning - Konditionstræning - Styrketræning - Intervalle - Stationstræning	Har viden om konditionstræning og kan udføre det. Har viden om styrketræning og kan udføre det.
Uge 24-26	Afslutning af skoleåret	

Udarbejdet af Andreas Lindgreen. Der tages forbehold for ændringer.

August 2025