

Årsplan for 0. idræt - 2025/26

I

Årsplanen for idræt og motorik i 0. kl tager udgangspunkt i en styrkelse af børnenes bevægelsesfærdigheder.

Eleven skal lære at foretage valg, der styrker kroppen.

Der lægges vægt på 4 kompetencemål.

- **Kendskab til idrættens værdier :**

- forstå vigtigheden af at bevæge sig.
- lære at tro på og have tillid til andre
- opleve glæden ved at bevæge sig alene og sammen med andre

- **Styrkelse af bevægelsesfærdigheder:**

- udvikle sikre grundbevægelser, der automatiseres, hvilket har stor betydning for adfærd og indlæring.
- udfordre sig selv og lære sin krop at kende
- lære at følge basale hygiejneregler

- **Samarbejde og ansvar:**

- kan færdes sikker på skolens område og i trafikken
- lære at hjælpe og give plads til andre.
- forstå sit engagement og ansvar for andre.

- **Kendskab til brug af gymnastikredskaber**

- Kendskab til anvendelse og brug af mange forskellige former for redskaber(store og små)
- lære at bruge sin krop sammen med redskaber

Kompetencemålene vil indgå i de forskellige aktivitetsperioder.

I nedenstående skema/årsplan er der et særligt emne i hver tidsperiode, men emnerne vil også blive øvet og trænet i flere perioder.

Årsplanen er en vejledende plan, der er fleksibel, således at ændringer meget vel kan forekomme, hvis klassen eller vi skulle få gode idéer i løbet af skoleåret.

Aktivitet/emne/uge	Kompetencemål	Læringsmål for undervisningsforløb	Evaluering
uge 32 - 41 Motoriske grundbevægelser	• Kendskab til idrættens værdier. • Styrkelse af bevægelsesfærdigheder • Samarbejde og ansvar • Kendskab til brug af gymnastikredskaber	• styrke og udvikle basale motoriske grundfærdigheder • øje/håndkoordinering • rum-retning • balance • øve af- og påklædning • få kendskab til idrættens værdier	Observering : - deltag positivt og aktivt - øver sig - lytter - kan følge instrukser - respekterer andre Diverse motoriske tests
uge 42 efterårsferie			
uge 43 - 47 Småredskaber		• bruge småredskaber på mange måder- f.eks ærteposer, tøndebånd, sjippetov,bolde,	Observering af eleven: - tager nye udfordringer - lærer redskabets funktion - arbejder positivt
uge 48 - 51 Gamle lege		• at lege sanglege • at lære gamle lege • at kunne følge og forstå regler i legene • at kunne kombinere sang med bevægelse	lagttagelse

juleferie			
uge 2 - 3 Boldaktiviteter		• øve kaste / gribe med forskellige boldstørrelser • øve øje/ hånd koordination • øve brug af slag-/boldredskaber • spille forskellige boldspil	Observering : - kaste præcist - gribe forskellige bolde - følge regler
uge 4 - 6 Rytme og musik		• at følge rytmer • at kombinere bevægelser og musik	Deltage i lille opvisning
uge 7 vinterferie			
uge 8 -9 Motoriske grundbevægelser		• styrke og udvikle basale motoriske grundfærdigheder • øje/håndkoordinering • rum-retning • balance • regellege	Diverse motoriske tests
uge 10 - 13 Diverse gymnastikredskaber		• kunne bevæge sig på airtrack • brug af diverse skumredskaber	Test koordinering af bevægelser
uge 14 påskeferie			
uge 15 og 18		• spille forskellige	

Konkurrence og samarbejde		boldlege/holddyst • lære at samarbejde • lære at yde en indsats for holdet • øve sig i at vinde og tabe med respekt	Samtaler
uge 19 fagdagsuge			
uge 20 - 22 Boldaktiviteter Sjipning		• øve kaste / gribe med forskellige boldstørrelser • øve brug af slagbold redskaber • spille forskellige boldspil • øve øje/ hånd koordination • lære at sjippe	- øvelser - iagttagelse - samtale
uge 23 - 25 Udendørsaktiviteter		• lære at bruge kroppen i naturen • prøve små atletik aktiviteter • spil/regellege på boldbane	- iagttagelse - tests - samtale