

Årsplan for 0. idræt - 2026/27

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	Evaluerings
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-hånd koordination Rum-retning Balance Øve af- og påklædning Få kendskab til idrættens værdier	Observation: - 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		Lege sanglege Lære gamle lege	lagttagelse

		Kunne følge og forstå regler i legene Kunne kombinere sang med bevægelse	
		Juleferie	
uge 1 - 3 Boldaktiviteter		Øve kaste / gribe med forskellige boldstørrelser Øve øje/ hånd koordination Øve brug af slag-/boldredskaber Spille forskellige boldspil	Observation : kaste præcist gribe forskellige bolde følge regler
uge 5 - 6 Rytme og musik		Følge rytmer Kombinere bevægelser og musik	Deltage i lille opvisning
Uge 7		Vinterferie	
uge 8-10 Motoriske grundbevægelser		Styrke og udvikle basale motoriske grundfærdigheder Øje-hånd koordinering Rum-retning Balance Regellege	Diverse motoriske tests

uge 11, 13 og 14 Diverse gymnastikredskaber		Kunne bevæge sig på airtrack Brug af diverse skumredskaber	Test koordinering af bevægelser
Uge 12		Påskeferie	
uge 15 - 19 Konkurrence og samarbejde		Spille forskellige boldlege/holddyst Lære at samarbejde Lære at yde en indsats for holdet Øve sig i at vinde og tabe med respekt	Samtaler
uge 20 - 24 Udendørsaktiviteter		Lære at bruge kroppen i naturen Prøve små atletik aktiviteter Spil/regellege på boldbane	- øvelser - iagttagelse - samtale