

## Årsplan for 0. idræt - 2024/25

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kendskab til idrættens værdier.</li> <li>● Styrkelse af bevægelsesfærdigheder</li> <li>● Samarbejde og ansvar</li> <li>● Kendskab til brug af gymnastikredskaber</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● styrke og udvikle basale motoriske grundfærdigheder</li> <li>● øje/håndkoordinering</li> <li>● rum-retning</li> <li>● balance</li> <li>● øve af- og påklædning</li> <li>● få kendskab til idrættens værdier</li> </ul>	Observering : <ul style="list-style-type: none"> <li>- deltag positivt og aktivt</li> <li>- øver sig</li> <li>- lytter</li> <li>- kan følge instrukser</li> <li>- respekterer andre</li> </ul> Diverse motoriske tests
uge 42 efterårsferie			
uge 43 - 47  Småredskaber		<ul style="list-style-type: none"> <li>● bruge småredskaber på mange måder- f.eks ærteposser, tøndebånd, sjippetov, bolde,</li> </ul>	Observering af eleven: <ul style="list-style-type: none"> <li>- tager nye udfordringer</li> <li>- lærer redskabets funktion</li> <li>- arbejder positivt</li> </ul>
uge 44 fagdagsuge			
uge 48 - 51		<ul style="list-style-type: none"> <li>● at lege sanglege</li> <li>● at lære gamle lege</li> </ul>	lagttagelse

Gamle lege		<ul style="list-style-type: none"> <li>• at kunne følge og forstå regler i legene</li> <li>• at kunne kombinere sang med bevægelse</li> </ul>	
juleferie			
uge 1 - 3 Boldaktiviteter		<ul style="list-style-type: none"> <li>• øve kaste / gribe med forskellige boldstørrelser</li> <li>• øve øje/ hånd koordination</li> <li>• øve brug af slag-/boldredskaber</li> <li>• spille forskellige boldspil</li> </ul>	Observering : - kaste præcist - gribe forskellige bolde - følge regler
uge 5 - 6 Rytme og musik		<ul style="list-style-type: none"> <li>• at følge rytmer</li> <li>• at kombinere bevægelser og musik</li> </ul>	Deltage i lille opvisning
uge 7 vinterferie			
uge 8 Motoriske grundbevægelser		<ul style="list-style-type: none"> <li>• styrke og udvikle basale motoriske grundfærdigheder</li> <li>• øje/håndkoordinering</li> <li>• rum-retning</li> <li>• balance</li> <li>• regellege</li> </ul>	Diverse motoriske tests
uge 9 emneuge			
uge 10 - 14		<ul style="list-style-type: none"> <li>• kunne bevæge sig på airtrack</li> <li>• brug af diverse skumredskaber</li> </ul>	Test koordinering af bevægelser

Diverse gymnastikredskaber			
uge 16 påskeferie			
uge 15 og 18 Konkurrence og samarbejde		<ul style="list-style-type: none"> <li>• spille forskellige boldlege/holddyst</li> <li>• lære at samarbejde</li> <li>• lære at yde en indsats for holdet</li> <li>• øve sig i at vinde og tabe med respekt</li> </ul>	Samtaler
uge 19 fagdagsuge			
uge 20 - 22 Boldaktiviteter Sjipning		<ul style="list-style-type: none"> <li>• øve kaste / gribe med forskellige boldstørrelser</li> <li>• øve brug af slagbold redskaber</li> <li>• spille forskellige boldspil</li> <li>• øve øje/ hånd koordination</li> <li>• lære at sjippe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- øvelser</li> <li>- iagttagelse</li> <li>- samtale</li> </ul>
uge 23 - 25 Udendørsaktiviteter		<ul style="list-style-type: none"> <li>• lære at bruge kroppen i naturen</li> <li>• prøve små atletik aktiviteter</li> <li>• spil/regellege på boldbane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- iagttagelse</li> <li>- samtale</li> </ul>