

Årsplan for idræt 0.1.2.kl. på Herborg Friskole 2016-17

| Uge | Emne | Kompetenceområder/mål | Færdigheds-og vidensmål | Læringsmål | Aktiviteter og materialer | Evaluering af forløb | Øvrige oplysninger |
|-----|------------------------|---|--|--|--|----------------------|--------------------|
| | Løb, spring og kast. | Eleven kan løbe, springe og kaste. | Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast. Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast | Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast | Atletik. | Gennem iagttagelse. | |
| | Kropsbasis. | Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele | Eleven har viden om spænding og afspænding. Eleven har viden om balancevariationer. | Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser | Motorisk træning og øvelser. Afslapning. | | |
| | Dans og udtryk. | Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser | Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder. Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk. | Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser | Musik. Dans. Elevoptræden med dansenumre. | | |
| | Boldspil og boldbasis. | Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. | Eleven kan spille bold med få regler. Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik. Eleven har viden om enkle regler i spil med bold. | Eleven kan spille bold med få regler. | Bolde. Kaste / gribe / sparke øvelser. Boldspil. Regler for boldspil. | | |
| | Redskabs | Eleven kan udføre | Eleven har viden om | Eleven kan anvende | Redskaber. | | |

Årsplan for idræt 0.1.2.kl. på Herborg Friskole 2016-17

| | | | | | | | |
|--|--------------|---|---|---------------------|--|--|--|
| | aktiviteter. | grundlæggende gymnastiske bevægelser. Eleven kan anvende gymnastikredskaber. | grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber. Eleven har viden om gymnastikredskaberne s navne og anvendelse. | gymnastikredskaber. | Redskabers navne og anvendelse. Regler for brug af redskaber. | | |
|--|--------------|---|---|---------------------|--|--|--|

Løb, spring og kast

I løb, spring og kast er det centrale at arbejde med elevernes grundlæggende kendskab til, hvordan man i legebaserede idrætsaktiviteter kan bruge kroppen til løb, spring og kast. Eleverne skal arbejde med at udføre enkle former for bevægelse med fokus på fart, distance og længde. Igennem undervisningen opnår eleverne en basisviden om bevægelsesprincipper og variationer inden for løb, spring og kast, herunder skridtlængde i forbindelse med forskellige løb samt forspænding i forbindelse med kast med forskellige boldtyper. Eleverne arbejder først med legebaserede øvelser med løb, spring og kast, der efterfølges af enkle løbe-, spring- og kasteøvelser.

Kropsbasis

Der arbejdes med elevernes evne til at kunne spænde og afspænde isolerede kropsdele, udføre enkelte balancer og krydsfunktioner fx gennem akrobatik og brydeaktiviteter og opnå basisviden herom. Under kropsbasis fokuseres på elevernes kontrol af grundlæggende bevægelser samt deres kropsbevidsthed i legebaserede idrætsaktiviteter.

Dans og udtryk.

Undervisningen fokuserer på elevernes kendskab til og undersøgelse af kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder med og uden musik. Det gælder både grundlæggende bevægelser, herunder hoppe, dreje, svinge, hinke og rulle, men også bevægelsens kendetegn, herunder store og små bevægelser, bløde og hårde

Årsplan for idræt 0.1.2.kl. på Herborg Friskole 2016-17

bevægelser, hurtige og langsomme bevægelser. Eleverne eksperimenterer med forskellige kropsformer og at strække, bøje, krumme og svaje. Der arbejdes til en variation af musikformer, der understøtter og inspirerer til forskellige bevægelser. Eleverne arbejder først med basale rytmiske bevægelser til musik, og efterfølgende arbejdes der med elevernes evne til at kunne skabe egne kropslige udtryk.

Boldbasis og boldspil

Undervisningen tager afsæt i legebaserede boldaktiviteter. Eleverne skal øge deres kendskab til mangfoldighed i spil. Der er fokus på elevernes tilegnelse og udførelse af grundlæggende tekniske færdigheder som modtagninger og afleveringer af forskellige boldtyper, herunder bløde, hårde og forskellige former for bolde og spil med forlænget arm. Under boldbasis og boldspil fokuseres på elevernes deltagelse i og tilegnelse af boldaktiviteter uden regler eller med få regler. Eleverne arbejder først med modtagninger, fx i form af kaste-, gribe-, sparke- og slagøvelser, som efterfølgende benyttes i småspil med få regler.

Redskabsaktiviteter

Der arbejdes med elevernes kendskab til forskellige gymnastikredskaber. Eleverne skal gennem praksis opnå en tryghed ved at brug forskellige gymnastikredskaber, herunder skumredskaber, plinter, reb, ribber og afsætsredskaber. Der arbejdes med tilegnelse og udførelse af grundlæggende gymnastiske bevægelser med og uden gymnastikredskaber, således eleverne fx først lærer om kropsspænding, dernæst træner hånd- og hovedstand, så eleverne føler sig trygge i processen.

Eleverne skal opnå en basisviden om balance, kropsspænding og bevægelse på gulv og i redskaber, samt kende til gymnastikredskabernes navne og anvendelse. Eleverne arbejder først med øvelser på måtte og gulv, som efterfølges af øvelser med og på forskellige redskaber. Der fokuseres på elevernes færdigheder i redskabsaktiviteter og på deres forståelse af, at alle mennesker har forskellige forudsætninger for at deltage i fysisk aktivitet.

Jeg vil arbejde med de forskellige aktiviteter i perioder.

Løb, spring og kast til forår / sommer, som et atletikforløb.

Boldbasis og boldspil, hele året.

Redskabsaktiviteter, vinter.

Dans og udtryk, vinter / forår.

Kropsbasis, vinter.

Årsplan for idræt 0.1.2.kl. på Herborg Friskole 2016-17

Derudover vil jeg bruge en del regellege.

Eleverne skal lære at det er vigtigt, at alle spiller efter de samme regler, for at legen fungerer.

Lene Korsholm Berthelsen.