

Årsplan idræt 0. klasse

Herborg Friskole 2019-2020

Emne	Læringsmål	Aktiviteter og materialer	Evaluering af forløb
<p>Boldspil og boldbasis.</p>	<p>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 modtage og aflevere forskellige bolde og på forskellige måder.</p>	<p>Bolde. Kaste / gribe / sparke øvelser. Leg med bolde. Boldspil. Regler for boldspil. Dødbold, høvdingbold, rundbold, hockey.</p>	<p>Kan eleven modtage og aflevere bolde med hænder og fødder og på forskellige måder? Kan eleven deltage i boldspil med få regler?</p>
<p>Regellege</p>	<p>Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt. Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætsleg.</p>		<p>Kan eleven respektere regler i leg og forskellige idrætsaktiviteter? Udviser eleven hensyn og tolerance overfor de andre elever? Kan eleven samarbejde i par eller i mindre grupper om bevægelsesaktiviteter?</p>
<p>Kropsbasis.</p>	<p>Eleven har viden om spænding og afspænding. Eleven har viden om balancevariationer. Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser. Eleven udvikler sig aldersvarende motorisk.</p>	<p>Motorisk træning og øvelser. Aflapning og yoga.</p>	<p>Kan eleven holde balance på et ben, imens det står stille? Bliver eleven bedre til at holde balancen i løbet af skoleåret? Udvikler eleven sig alderssvarende motorisk? Kan eleven mærke, hvornår det spænder i kroppen og afspænder?</p>
<p>Dans og udtryk.</p>	<p>Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder. Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.</p>	<p>Musik. Dans og inspiration fra ældre elever. Elevoptræden med dansenumre. Stopdans.</p>	<p>Kan eleven i en gruppe lave en lille koreografi til en dans foran de andre elever i klassen? Formår eleven at bevæge sig til musik?</p>
<p>Redskabs aktiviteter.</p>	<p>Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber. Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse.</p>	<p>Redskaber. Redskabers navne og anvendelse. Regler for brug af redskaber. Spring øvelser på trampoliner.</p>	<p>Har eleven viden om redskabers navne og anvendelse? Kan eleven udføre grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber?</p>

Årsplan idræt 0. klasse

Herborg Friskole 2019-2020

	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. Eleven kan anvende gymnastikredskaber.		Ved eleven, hvilke redskaber man selv må benytte, og hvilke der skal være voksne til at håndtere?
Atletik.	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.	Kan eleven udføre længdespring og kast? Hvor hurtigt at eleven løbe? Kender eleven forskellige former for atletik?

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. 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 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.

Årsplan idræt 0. klasse

Herborg Friskole 2019-2020

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 boldspil 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 og afsætsredskaber. Der arbejdes med tilegnelse og udførelse af grundlæggende gymnastiske bevægelser med og uden gymnastikredskaber, således eleverne fx først lærer om kropsspænding, 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.

Udarbejdet af Mai Nedergaard Jensen, børnehaveklasseleder Herborg friskole.