

Årsplan for idræt 1.2.3.kl. på Herborg Friskole 2019-20

Uge	Emne	Læringsmål	Aktiviteter og materialer	Evaluering af forløb	Øvrige oplysninger
32					1.-8.kl. overnatning torsdag-fredag
33	Boldspil og boldbasis. Spring.	Eleven kan: Modtage og aflevere en bold. Spille bold med få regler. Har viden om kaste-, gribe-, og sparketeknik. Har viden om enkle regler i spil med bold.	Bolde. Kaste / gribe / sparke øvelser.		1. skoledag tirsdag
34					
35					
36					Onsdag: fælles friskoledag
37					
38					
39					Onsdag/torsdag: værkstedsdage
40					
41					Man-tors: emneuge Fredag: motionsdag
42					Ferie
43	Regellege.	Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter. Eleven kan udvise hensyn og tolerance i aktiviteter, der indebærer kropskontakt.	Motorisk træning og øvelser. Afslapning.		

Årsplan for idræt 1.2.3.kl. på Herborg Friskole 2019-20

		Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper.			
44					Onsdag: 8.kl. Skills
45					Fredag: Åben skole
46					
47					
48					Fredag: Juleklip/øve 9 læsninger
49					
50					Fredag: Åben MS/ Lucia
51					Onsdag: julemotion Fredag: juleafslutning
52					Ferie
1					Ferie
2	Kropsbasis.	Eleven har viden om spænding og afspænding. Eleven har viden om balancevariationer. Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser.			Mandag: skolestart/åben morgensang
3					Onsdag: musical intro Fredag: musicalstart
4					Musical Fredag: forestilling og skolefest
5					
6					Uge sex i eget skema
7					Ferie
8	Gammeldags lege.	Som uge 43.	Hoppe i bue. Sjippe. Hoppe i elastik. Gamle lege.		Onsdag: Pædagogisk dag 12.20 Lørdag: fastelavn
9					

Årsplan for idræt 1.2.3.kl. på Herborg Friskole 2019-20

10					
11					8.kl. introuge Tirsdag: Goddagdag
12					
13					Lørdag: gym.opv. HUF
14	Redskabs aktiviteter.	<p>Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.</p> <p>Eleven kan anvende gymnastikredskaber.</p> <p>Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber.</p> <p>Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse.</p> <p>Eleven kan anvende gymnastikredskaber.</p>	<p>Redskaber.</p> <p>Regler for brug af redskaber.</p>		Fredag: skoleskak og fællesspisning
15					Påskeferie
16					Mandag 2.påskedag
17					
18					6.-7.kl. Medieuge 8.kl. projektuge
19					8.kl. Terminsprøver?? Fredag: St.Bededag
20	Atletik.	Eleven kan løbe, springe og kaste.	Løb. Spring. Kast.		

Årsplan for idræt 1.2.3.kl. på Herborg Friskole 2019-20

		<p>Eleven har viden om variationer inden for løb, forskellige kast og spring.</p> <p>Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring og kast.</p>			
21					Torsdag og fredag: Kr. Himmelfartsferie
22					Lejrskoler
23					Mandag: 2.pinsedag
24					8.kl. fortælleuge
25					Fredag: SP-dag
26					Mandag: klasselærer dag Onsdag: Dimission Torsdag: sidste skoledag.

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.

Årsplan for idræt 1.2.3.kl. på Herborg Friskole 2019-20

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 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.

[Lene Korsholm Berthelsen.](#)