

# Årsplan idræt 1. Klasse 2023-2024

**Stk. 1. Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idræts- lige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idræts- kultur.**

**Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.**

**Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.**

<b>Færdigheds- og vidensmål</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Kompetenceområde og Kompetencemål</b>
<b>Redskabsaktiviteter:</b>  Udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.  Viden om grov motoriske bevægelser på gulv og redskaber.  Anvende gymnastik-Redskaber.  Viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse.  Kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.	Bl.a. Kolbøtter, håndstand, hovedstand spring, afsæt, landing, rulle, vægtoverføring og spænding af de forskellige muskelgrupper.	Alsidig idrætsudøvelse  Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser og leg.  Idrætskultur og relationer.  Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.  Krop, træning og trivsel.  Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.

<p>Viden om samarbejds måder.</p> <p>Kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.</p> <p>Kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse.</p> <p>Viden om fysiske forskelle og forudsætninger.</p>		
<p><b>Boldbasis og Boldspil:</b> Gribe, kaste, sparke med boldtyper i forskellige idrætslige aktiviteter.</p> <p>Viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik.</p> <p>Spille bold med få regler.</p> <p>Viden om enkle regler i spil med bold.</p> <p>Kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.</p> <p>Har viden om hvile- og arbejds puls.</p> <p>Kan deltage i legebaseret opvarmning.</p> <p>Har viden om opvarmningselementer.</p>	<p>Bl.a. Stopbold, tusindbold, stikbold, Træning af afleveringer og modtage med forskellige boldtyper. Kaste, gribe og sparke, hockey</p> <p>Skal tale lidt om regler og vigtigheden af, at alle forstår og overholder reglerne. Fokus på fairplay og forskellige niveauer, samt accept af andres niveau.</p>	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser og leg.</p> <p>Idrætskultur og relationer.</p> <p>Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.</p> <p>Krop, træning og trivsel.</p> <p>Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.</p>
<p><b>Dans og udtryk:</b> Kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.</p> <p>Viden om kroppens grundlæggende bevægelses- Muligheder.</p>	<p>Danse- og sanglege som fx ballondans, Avis-dans, Boogie-Woogie, Per Syvspring, spejldans/ kongens efterfølger. Fokus på rytmer og takter.</p>	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser og leg.</p> <p>Idrætskultur og relationer.</p>

<p>Kan skabe enkle udtryk med bevægelse.</p> <p>Viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.</p> <p>Kan anvende enkle fagord og begreber.</p>		<p>Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.</p>
<p><b>Kropsbasis:</b> Kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.</p> <p>Har viden om spænding og afspænding.</p> <p>Kan fastholde balance i enkle øvelser.</p> <p>Har viden om balancevariationer.</p>	<p>Bla. Akrobatik, "Varme ruller", "transportbånd" Koordinationstræning, mærke egen krop fx yoga og vejrtrækningsøvelser</p>	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser og leg.</p>
<p><b>Løb, spring og kast:</b> Kan løbe, springe og kaste i legebaserede aktiviteter.</p> <p>Har viden om variation inden for løb, spring og kast.</p> <p>Kan udføre enkle former for løb, spring og kast.</p> <p>Har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring og kast.</p>	<p>Bla. atletik for begyndere, koordinations-øvelser. Begynder på teknikkerne omkring boldkast, afsæt til hop/spring, og forskellen på kort og langt løb.</p>	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser og leg.</p>
<p><b>Vandaktiviteter:</b> Blive fortrolig med vandet</p>	<p>Bla. svømmeaktiviteter, lege i vandet, stafetter.</p>	

Som udgangspunkt er vi udenfor fra påske til efterårsferien. Der gives besked via VIGGO, når det er tid til, at ude- og badetøj skal medbringes til idrætstimerne.

**Til alle timer medbringer eleven tøj og sko, som er egnet til idræt samt håndklæde til bad! HUSK OGSÅ PASSENDE FODTØJ BÅDE INDENDØRS OG UDENDØRS.**

**Det forventes at:**

- Alle elever har passende tøj og sko idræt.
- At alle elever bader efter idræt.
- At alle elever deltager hver gang. Eleverne fritages KUN, hvis der er givet besked fra hjemmet.
- Alle elever gør det bedste de kan, på sit eget niveau.

I emneuger er der ikke idræt, med mindre, der gives anden besked.

Ret til ændringer forbeholdes.

Dorthe Zacho, juli 2023