

Årsplan idræt 1 -2. klasse 2022 – 2023

Idrætsundervisningen i indskolingen skal give eleverne mulighed for at opleve glæde og lyst til at dyrke idræt/motorik og gymnastik. Vi skal træne elevernes grovmotoriske færdigheder gennem forskellige idrætsaktiviteter og bevægelseslege. Vi arbejder med at lære og forstå og deltage i enkle regellege. Derudover vil der være fokus på, at eleverne lærer at kontrollere grundlæggende bevægelser som løb, spark og kast.

Hvornår	Hvad	Mål
Uge 33 – 34 – 35	<p>Udendørslege Ståtrold - Hospitalsleg Hente guld - Alle mine kyllinger - Ærteposetagfat Kluddermor</p> <p>Fokus på at eleverne skal rystes sammen, og skabe tryghed og tillid til hinanden. Eleverne skal kende og reagere på vores tegn for at samles og for ro. Idrætstøj og sko introduceres. Vi leger i store og små grupper, og taler om regler og holde aftaler</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eleverne kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege. - Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter
Uge 36 – 37 – 38 – 39	<p>Kropsbasis med fokus på Balance og kropsspænding Vejrmølle- Enkel akrobatik</p> <p>Lejrskole Maja på Bornholm</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. Eleven har viden om spænding og afspænding. - Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser. - Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. - Eleven kan deltage i opvarmning. - Eleven kan samarbejde i par eller i mindre grupper.
Uge 40 – 41 – 42 – 43	<p>Kropsbasis og redskab Stationer med fokus på: <input type="checkbox"/> Balance <input type="checkbox"/> Forlæns rulle <input type="checkbox"/> Baglæns rulle <input type="checkbox"/> Kropsspænding <input type="checkbox"/> Hovedstand <input type="checkbox"/> Håndstand Opvarmning: <input type="checkbox"/> fælleslege <input type="checkbox"/> svingserie <input type="checkbox"/> Jorden er giftig</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. - Eleven har viden om spænding og afspænding. - Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser. - Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.

		<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan deltage i opvarmning. - Eleven kan samarbejde i par eller i mindre grupper
Uge 44 – 45 - 46	Hockey Emneuge	
Uge 47 – 48 – 49 – 50	https://www.legedatabasen.dk/?gclid=CjwKCAjw3K2XBhAzEiwAmmgrAgHkZZ2uLNvglcpJ4d3WO12WuAH3l4JKj3JVSvWfljh9vIivYbKzIxoCSAkQAvD_BwE	
Uge 1 – 2 – 3 - 4	Musik og bevægelse	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan bevæge sig rytmisk til forskellig musik - Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk til musik
Uge 5 – 6 – 7 – 8	Elevmedbestemmelse	
Uge 9 – 10 – 12 – 13	Jorden er giftig	<ul style="list-style-type: none"> - Eleverne skal arbejde med balancen, vægtoverførsel, bløde, løse samt hårde redskaber.
Uge 14 – 15 – 16 – 17	Stratego – Leg med løb	
Uge 18 – 19 – 20	Miniboldspil som hockey og fodbold med simple regler og små hold.	<ul style="list-style-type: none"> - Aflevere og modtage med forskellige boldtyper; kaste, gribe, sparke. Spille boldspil med få regler.
Uge 21 – 22 – 23 – 24 – 25	Rundbold - Holdspil – Stafet - Frisbeegolf	