

# Årsplan for skoleåret 2018/19

## Ildræt i 0. klasse

**Lærer: Simone Fruergaard**

**Denne årsplan er sidst revideret d. 1. august 2018**

### Generelt

Der er 2 sammenhængende 45 minutters lektion i idræt om ugen i 1. klasse. Der både vil blive afviklet i gymnastiksalen og ude:

Ude: fra sommerferie til efterårsferie.

Inde: fra efterårsferie til påskeferie.

Ude: fra påskeferie til sommerferie.

(Der tages dog forbehold for vejret)

Undervisningen i idræt i indskolingens skal give eleverne mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at dyrke idræt. Timerne vil træne elevernes grund og grovmotoriske færdigheder gennem forskellige idrætsaktiviteter og bevægelseslege. Der vil blive arbejdet med at lære at forstå og deltage i enkle regellege. Derudover vil der være fokus på, at eleverne lærer at kontrollere grundlæggende bevægelser eksempelvis gennem forskellige løb, spark og kast.

Årsplanen er i overensstemmelse med Undervisningsministeriets nye forenklede fælles mål.

## Årskalender

### **Uge 34-36**

Dato: 23. august - 6. september

**Antal lektioner: 6**

#### **Stikbold/dødbold – hockey**

- forskellige øvelser og kampe.

**Læringsmål:** Spille boldspil med få regler, gå/løb med en hockeystav i hånden, aflevere og modtage en hockeybold, samarbejde.

### **Uge 37-38**

Dato: 13. september - 20. september

**Antal lektioner: 4**

#### **Forskellige lege**

- eks. kædetik, katten efter musen og banke bøf.

**Læringsmål:** deltage i enkle regellege

### **Uge 39-40**

Dato: 27. september - 4. oktober

Antal lektioner: 4

#### **Aktiviteter på banestien**

- Løb på banestien

**Læringsmål:** At finde sig egen rytme og orienterer sig

### **Uge 41**

Dato: 8. oktober - 12. oktober

**Mandag - torsdag: emneuge**

**Fredag: motionsdag**

(Vi vil forud for motionsløbet øve at løbe runder som opvarmning i uge 39 og 40.)

### **Uge 42**

Dato: 15. oktober - 19. oktober

#### **Efterårsferie**

### **Uge 43-44**

Dato: 25. oktober - 1. november

Antal lektioner: 4

#### **Stafetløb**

- Stafetløb med forskellige forhindringer og løbeformer.

**Læringsmål:** kontrollere grundlæggende bevægelser såsom løb, hoppe, hinke og dreje.

### **Uge 45-46**

Dato: 8. november - 15. november

Antal lektioner: 4

#### **Boldkast**

- forskellige boldkast i hold, høvdingebold, langbold og "blå bold".

**Læringsmål:** kaste og gribe en bold, spille boldspil med få regler, samarbejde.

### **Uge 47-48**

Dato: 22. november - 29. november

Antal lektioner: 4

#### **Gymnastik**

- eks. reb, trampolin og balance

**Læringsmål:** udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder.

### **Uge 49-50**

Dato: 6. december - 13. december

Antal lektioner: 4

## Forskellige lege

- eks. hospitalstik, "rød, gul, grøn - stop" og ståtrold.

**Læringsmål:** deltage i enkle regellege.

## Uge 51

Dato: 20. december

**Antal lektioner: 2**

### "Fri leg"/repetition

- Her får børnene lov til at være med til at bestemme, hvad der skal forgå. De skal vælge ud fra de forskellige ting/spil/lege, som har været på programmet siden aug. 2018

**Læringsmål:** At børnene får medbestemmelse og at deltage i enkle regellege.

## Uge 51-1

Dato: 21. december - 3. januar

### Juleferie

## Uge 2-3

Dato: 10. januar - 17. januar

**Antal lektioner: 4**

### Børne yoga, militærgymnastik, samarbejdsøvelser

- Her lærer børnene nogle forskellige øvelser, som har fokus på bl.a. tempo og vejrtrækning. Udover arbejder vi med at kunne samarbejde "under pres".

## Uge 4

Dato: 21. januar - 25. januar

### Projektuge

## Uge 5-6

Dato: 31. januar – 7. februar

**Antal lektioner: 4**

### Øvelser på madras

- eks. vejrmøller, kolbøtter og smidighedsøvelser. Forhindringsbane.

**Læringsmål:** udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder.

## Uge 7

Dato: 11. februar -15. februar

### Vinterferie

## Uge 8-9

Dato: 21. februar – 28. februar

**Antal lektioner: 4**

## Leg med bold

- Kaste og sparkeøvelser

**Læringsmål:** kaste og gribe en bold, sparke og modtage en bold, at spille boldspil med få regler, samarbejde.

## Uge 10-11

Dato: 7. marts - 14. marts

**Antal lektioner: 4**

### Fangeleg

- forskellige former for fangeleg eks. "tagfat på gulvstriber" og "makker-tagfat"

**Læringsmål:** deltage i lege med få regler, samarbejde.

## Uge 12-13

Dato: 21. marts - 28. marts

**Antal lektioner: 4**

### Boldkast

- forskellige boldkast i hold, høvdingebold, langbold og "blå bold".

**Læringsmål:** kaste og gribe en bold, spille boldspil med få regler, samarbejde.

## Uge 14-15

Dato: 4. april - 11. april

**Antal lektioner: 4**

### Musik og bevægelse

- Stopdans, stoledans og sanglege

**Læringsmål:** deltage i lege med få regler, lytte til musik mens man bevæger sig.

## Uge 16-17

Dato: 15. april - 19. april + 22. april

### Påskeferie

## Uge 18-19

Dato: 2. maj - 9. maj

**Antal lektioner: 4**

### Fodbold og hockey

- Stopdans, stoledans og sanglege

**Læringsmål:** deltage i lege med få regler, lytte til musik mens man bevæger sig.

### **Uge 20-21**

Dato: 16. maj - 23. maj

**Antal lektioner: 4**

#### **Løb**

- forskellige løbeøvelser. (som opvarmning)

#### **“Børne-rundbold”**

- med udspark og udkast i stedet for bold og bat.

**Læringsmål:** kontrollere grundlæggende bevægelser, grovmotorisk træning.

**Læringsmål:** spille boldspil med få regler, øve udspark og udkast..

### **Uge 23-24-25**

Dato: 6. juni – 20. juni

**Antal lektioner: 6**

#### **Atletik**

- Længdespring, kuglestød og løb.

**Læringsmål:** udføre enkle former for løb og spring samt lære forskel på at kaste og støde.

### **Uge 26**

Dato: 24. juni

**Antal lektioner: 2**

#### **”Fri leg”/repetition**

- Her får børnene lov til at være med til at bestemme, hvad der skal forgå. De skal vælge ud fra de forskellige ting/spil/lege, som har været på programmet siden aug. 2018

**Læringsmål:** At børnene får medbestemmelse og at deltage i enkle regellege.