Vejrumbro Fri

Undervisningsplan i idræt

0. og 1. klasse – samlæst hold · Skoleåret 2026/27

Om planen

Undervisningsplanen beskriver skolens mål for idræt i 0. og 1. klasse, og hvordan undervisningen fører eleverne frem mod dem. Den bygger på fagets årsplan og beskriver for hvert tema fokus, arbejdsproces, differentiering og evaluering.

Sammenhæng med 2.–7. klasse: Planen er bygget som undervisningsplanen for idræt i 2.–7. klasse – med de samme slutmål, den samme lektionsrytme og den samme måde at differentiere på. Når eleverne starter på 2.–7.-holdet, kender de arbejdsformen, og progressionen sker af sig selv.

Holdet består af elever fra 0. og 1. klasse. Hele holdet deltager i de samme lege og aktiviteter, og undervisningen differentieres inden for den fælles aktivitet. Planen er en ramme, ikke en drejebog: Læreren kan bruge mere eller mindre tid på et tema og flytte, ændre eller supplere aktiviteter efter elevgruppen, vejret og skolens øvrige aktiviteter, så længe målene, den procesorienterede tilgang og differentieringen fastholdes.

Vejret: I første del af skoleåret foregår undervisningen primært udendørs, og efter efterårsferien flytter den ind i gymnastiksalen. I foråret er holdet ude, når vejret tillader det. Rækkefølgen af temaerne kan ændres, men alle temaer gennemføres i løbet af skoleåret.

Omfang: 2 lektioner om ugen · **Lærer:** 1 lærer · **Organisering:** hele holdet samlet, makkerpar og små blandede grupper på tværs af 0. og 1. klasse · **Steder:** udearealer og gymnastiksal

Årsplan: Kathrine Brun · **Udarbejdet af:** læreren og ledelsen i samarbejde · **Senest revideret:** _____

Indhold

1. Lovgrundlag og skolens valg af mål 3
2. Skolens mål for idræt 4
Fagets formål 4
Slutmål efter 7. klassetrin 4
Mål for 0. klasse 4
Pejlemærker efter 2. klassetrin 4
Den røde tråd fra 0. til 7. klasse 5
3. Sådan arbejder vi 6
En typisk lektion 6
Leg, makkere og roller 6
Én lærer på holdet 6
Vejr, årstid og faciliteter 6
Sikkerhed og hensyn 7
4. Differentiering 8
Samme aktivitet – to niveauer 8
Støtte og udfordring inden for klassetrinnet 8
5. Frihed og folkestyre, demokratisk dannelse og ligestilling 9
Alsidig personlig udvikling 9
6. Evaluering og information til elever og forældre 10
Løbende evaluering 10
Faste statuspunkter 10
Information til forældre 10
Evaluering af undervisningen og overgang til 2. klasse 10
7. Årsoversigt 11
Fem temaer – samlet fra årsplanens forløb 11
Årets gang 11
8. Temabeskrivelser 13
Tema 1 · Løb, spring og kast – vi prøver kroppen af 13
Tema 2 · Lege og fællesskab – fangelege, stafetter og samarbejde 14
Tema 3 · Krop og balance – motorik, kropskontrol og grundgymnastik 15
Tema 4 · Bold – kaste, gribe, sparke og spille 16
Tema 5 · Rytme og udtryk – musik og bevægelse 17
Bilag A. Observationsskema 18
Bilag B. Tilpasningskort – sådan bliver en leg alles leg 19

1. Lovgrundlag og skolens valg af mål

Vejrumbro Fri er en fri grundskole med undervisning fra 0. til og med 7. klassetrin, og undervisningen skal leve op til lov om friskoler og private grundskoler m.v. (friskoleloven). Tabellen viser, hvordan planen dækker kravene.

Krav	Hvordan planen opfylder kravet
§ 1, stk. 2 – stå mål med folkeskolen	I folkeskolen har idræt bindende kompetencemål efter 2., 5., 7. og 9. klassetrin, og børnehaveklassen har bindende kompetencemål inden for seks kompetenceområder. Undervisningen i 0. og 1. klasse står mål med børnehaveklassens kompetenceområder Krop og bevægelse og Engagement og fællesskab og fører frem mod kompetencemålene i idræt efter 2. klassetrin, som eleverne når i 2. klasse på 2.–7.-holdet (afsnit 2).
§ 1, stk. 2 – frihed og folkestyre, demokratisk dannelse, ligestilling	Afsnit 5 beskriver, hvordan faget bidrager, og hvor det sker i temaerne.
§ 1 a, stk. 1 – slutmål	Skolens slutmål for idræt efter 7. klassetrin, som er skolens sidste klassetrin, er de samme som i undervisningsplanen for idræt i 2.–7. klasse (afsnit 2).
§ 1 a, stk. 2 – undervisningsplan og alsidig personlig udvikling	Planen angiver udviklingen hen mod slutmålene fra 0. klasse, beskriver, hvad 0. og 1. klasse arbejder med i hvert tema, og hvordan arbejdet fortsætter i 2.–7. klasse (afsnit 2, 4, 7 og 8), og hvordan faget bidrager til elevernes alsidige personlige udvikling (afsnit 5).
§ 1 a, stk. 3 – delmål	Kravet om delmål gælder dansk, matematik, engelsk, geografi, biologi og fysik/kemi – ikke idræt. Skolen har derfor ikke fastsat delmål eller trinmål. Progressionen beskrives i stedet gennem processen (afsnit 2 og 4).
§ 1 b – løbende evaluering og information	Hvert tema har en evalueringsform, og der er tre faste statuspunkter, som bruges til at tilpasse undervisningen og til skole-hjem-samtaler. Planen evalueres ved skoleårets afslutning (afsnit 6 og bilag A).
§ 1 c – offentliggørelse	Slutmål og undervisningsplan offentliggøres på skolens hjemmeside, og beskrivelsen dér skal svare til planen.

Skolens valg: egne mål, der står mål med Fælles Mål

Vejrumbro Fri fastsætter egne mål. For idræt er der fastsat tre slutmål efter 7. klassetrin (afsnit 2). Målene bygger på fagets tre kompetenceområder og står mål med det, der almindeligvis kræves i folkeskolen. Skolens mål for 0. klasse er fastsat samlet for børnehaveklassens seks kompetenceområder og står også i undervisningsplanen for dansk, 0.–1. klasse.

Fælles Måls kompetencemål er bindende for folkeskolen, mens færdigheds- og vidensmålene har været vejledende siden 1. januar 2025. Nye fagplaner afløser Fælles Mål fra skoleåret 2027/28, og planen revideres, når de foreligger.

Færre mål – mere fokus på processen

Fagets årsplan indeholder mål for hver uge – for 0. klasse fra børnehaveklassens kompetenceområder og for 1. klasse færdigheds- og vidensmål mod 2. klassetrin. Færdigheds- og vidensmålene er vejledende, og de er derfor udeladt som selvstændige mål i undervisningsplanen. Tilbage er kun de mål, der skal være: skolens slutmål, skolens mål for 0. klasse og – som pejlemærke – folkeskolens bindende kompetencemål efter 2. klassetrin.

Der er ingen mål for de enkelte temaer. Hvert tema har i stedet ét fokus, og det er den faste lektionsrytme (afsnit 3) og forventningerne i processen på to niveauer (afsnit 4), der fører eleverne frem mod målene.

I idræt er det elevens deltagelse, bevægelsesglæde, samarbejde og udvikling i forhold til sig selv, der tæller – ikke hvem der er hurtigst eller stærkest.

2. Skolens mål for idræt

Fagets formål

Eleverne skal i idræt opleve glæden ved at bevæge sig alene og sammen med andre og udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Gennem alsidige aktiviteter – inde, ude og i naturen – skal de få lyst til et aktivt liv, også efter skoletiden. Eleverne skal lære at samarbejde, vise hensyn og tage ansvar for, at alle kan være med, og de skal få forståelse for sammenhængen mellem krop, træning, sundhed og trivsel.

I 0. og 1. klasse lægges grunden: Eleverne leger, prøver kroppen af på mange forskellige måder, lærer at lege med alle og får positive erfaringer med at bruge kroppen. Leg, bevægelsesglæde og fællesskab er både vejen og en vigtig del af målet.

Slutmål efter 7. klassetrin

Slutmålene er skolens mål for faget og er de samme for hele skolen. De står mål med folkeskolens kompetencemål efter 7. klassetrin (se undervisningsplanen for idræt, 2.–7. klasse).

Kompetenceområde	Slutmål efter 7. klassetrin
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i boldspil, atletik, gymnastik, dans, ketsjerspil og udeliv og være med til at udvikle og lede aktiviteter for andre.
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde, vise fair play og tilpasse regler, så alle kan deltage, og kan forklare, hvorfor regler og normer betyder noget for fællesskabet.
Krop, træning og trivsel	Eleven kan planlægge og gennemføre opvarmning og alsidig træning og forklare sammenhængen mellem krop, træning og trivsel.

Mål for 0. klasse

0. klasse svarer til folkeskolens børnehaveklasse, hvor leg og læring er to sider af samme sag. Skolens mål for 0. klasse er fastsat for alle seks kompetenceområder. Idræt bidrager især til to af dem:

Kompetenceområde	Folkeskolen – børnehaveklassen (bindende)	Skolens mål ved udgangen af 0. klasse	Sådan bidrager idræt
Krop og bevægelse	Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen.	Eleven kan bruge kroppen varieret, har god finmotorik til blyant, saks og lim og har viden om enkle trafikregler.	Alsidig bevægelse i alle fem temaer – løb, spring, kast, balance, bold og rytme – og samtaler om, hvad kroppen gør, når vi bevæger os.
Engagement og fællesskab	Eleven kan bidrage til fællesskabet og drage omsorg for sig selv og andre.	Eleven kan etablere og vedligeholde positive relationer, sætte ord på egne og andres følelser og være med til at opbygge og efterleve klassens normer.	Holdets fælles regler, turtagning, makkerpar på tværs af klassetrin og samarbejdslege, hvor opgaven kun kan løses sammen.

Rytme og udtryk bidrager desuden til Kreative og musiske udtryksformer.

Pejlemærker efter 2. klassetrin

Folkeskolens kompetencemål efter 2. klassetrin er bindende og bruges som pejlemærke for holdet. Skolen har ikke egne trinmål her, fordi idræt ikke kræver delmål. Tabellen viser, hvordan 0. og 1. klasse arbejder hen imod pejlemærkerne – som proces, ikke som mål. Eleverne når pejlemærkerne i 2. klasse på 2.–7.-holdet.

Kompetenceområde	Folkeskolen efter 2. klassetrin (bindende)	Sådan arbejder 0.–1. klasse hen imod det
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.	Eleverne løber, springer og kaster, balancerer, kravler og ruller, kaster og griber bold og bevæger sig til musik i lege og på stationer (tema 1, 3, 4 og 5).

Kompetenceområde	Folkeskolen efter 2. klassetrin (bindende)	Sådan arbejder 0.–1. klasse hen imod det
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.	Eleverne laver holdets fælles regler, leger i makkerpar og blandede grupper og løser opgaver, der kun kan løses sammen (tema 2 og 4).
Krop, træning og trivsel	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.	Eleverne mærker og sætter ord på, hvad der sker i kroppen – hjertet banker, man bliver varm, spændt og slap (tema 1 og 3 og ved hver afslutning).

Den røde tråd fra 0. til 7. klasse

Progressionen beskrives gennem den måde, eleverne arbejder på i idrætstimen – ikke gennem flere mål. De tre første kolonner hører til dette hold. Kolonnen 2.–3. klasse er hentet fra undervisningsplanen for 2.–7. klasse og viser, hvad eleverne arbejder videre med.

	0. klasse	1. klasse	2.–3. klasse (næste hold)
Regler	Følger én eller to enkle regler med støtte.	Følger holdets regler og kan håndtere en ekstra regel.	Følger få og enkle regler.
Bevægelse og teknik	Prøver grundbevægelser én ad gangen efter demonstration.	Kombinerer to bevægelser og arbejder med små fokuspunkter.	Prøver grundbevægelser efter demonstration.
Spil og leg	Leger med alle i enkle lege og på små baner.	Spiller små spil med få regler og hjælper holdet.	Spiller med få regler og god plads.
Ansvar og rolle	Er makker og hjælper med materialer.	Forklarer en leg, hjælper og er makker for en fra 0. klasse.	Er makker og deltager.
Refleksion	Viser og fortæller, hvad de gjorde.	Fortæller, hvad de gjorde, og hvordan det føltes.	Fortæller, hvad de gjorde, og hvordan det føltes.

Årets temaer fortsætter direkte i forløbene på 2.–7.-holdet (se oversigten i afsnit 7).

3. Sådan arbejder vi

Idræt er procesorienteret: Eleverne lærer gennem leg og afprøvning, hvordan man bevæger sig og leger sammen – ikke kun hvad man laver. Alle lektioner følger den samme rytme som på 2.–7.-holdet. Det giver tryghed og genkendelighed, gør det muligt at undervise to klassetrin på én gang, og eleverne kender rytmen, når de skifter hold.

Fælles opstart. Holdet samles på det faste samlingssted. Læreren fortæller, hvad der skal ske, stiller temaets indgangsspørgsmål og viser dagens bevægelse.

Opvarmning. En kort bevægelseslege eller fangeleg, hvor alle er i gang med det samme.

Leg og øvelse. Alle laver den samme aktivitet – ofte på små stationer eller i makkerpar – men 0. og 1. klasse har forskellige krav (afsnit 4). Læreren vejleder og observerer.

Spil og vis. Eleverne bruger det, de har øvet, i en leg, en stafet, et lille spil eller ved at vise det for hinanden.

Afslutning og refleksion. Holdet samles og svarer på et kort spørgsmål, fx »Hvad gjorde kroppen i dag?« eller med tommelfinger op, midt eller ned. Materialerne ryddes op sammen.

En typisk lektion

Andel	Fase	Hvad sker der?
ca. 10 %	Fælles opstart	Dagens aktivitet, indgangsspørgsmål og demonstration.
ca. 15 %	Opvarmning	Bevægelseslege eller fangeleg – høj aktivitet fra start.
ca. 40 %	Leg og øvelse	Samme aktivitet – forskellige krav. Små stationer eller makkerpar. Læreren observerer en eller to elever målrettet.
ca. 25 %	Spil og vis	Leg, stafet, lille spil eller opvisning i blandede hold.
ca. 10 %	Afslutning og refleksion	Kort fællessamtale og oprydning.

Fordelingen er vejledende og tilpasses lektionens længde. Ved dobbeltlektion bliver leg, øvelse og spil længere. Faserne hedder det samme som på 2.–7.-holdet; dér hedder »Leg og øvelse« blot »Øvelse«.

Leg, makkere og roller

Leg er den vigtigste arbejdsform. Aktiviteterne er enkle og kræver kun få materialer, så der er høj aktivitet og mindst mulig ventetid. Eleverne arbejder ofte i makkerpar på tværs af 0. og 1. klasse, og makkerne skifter fra tema til tema, så alle lærer at lege med alle. Rollerne er få og enkle, men de samme som på 2.–7.-holdet, så ansvaret kan vokse:

Rolle	Ansvar
Makker	Øver sammen med en anden, venter på sin makker og hjælper.
Materialehjælper	Hjælper med at sætte kegler og bolde frem og rydde op.
Legeforklarer (især 1. klasse)	Forklarer eller viser en leg, holdet kender. Forberedelse til rollerne som holdkaptajn og dommer på 2.–7.-holdet.

Én lærer på holdet

Holdet har én lærer. Derfor bruges faste rutiner, som eleverne hurtigt kender: et fast samlingssted, et fast stopsignal (fx hånd i vejret eller fløjt), stationer med enkle billeder og makkerpar, der hjælper hinanden. Læreren placerer sig, så hele holdet kan ses, og bruger tiden i »Leg og øvelse« til at vejlede og observere. 1. klasse kan hjælpe, men skal også selv udfordres.

Vejr, årstid og faciliteter

I første del af skoleåret foregår undervisningen primært udendørs, og efter efterårsferien flytter den ind i gymnastiksalen. I foråret er holdet ude, når vejret tillader det – fx i løb, spring og kast. Hvis det regner kraftigt, er

glat eller koldt, bytter læreren et udetema med et indetema og tager udetemaet senere. Ændringer noteres i undervisningskalenderen. Ved skoleårets afslutning tjekker læreren, at alle temaer er gennemført.

Sikkerhed og hensyn

Ved skoleårets start registreres elevernes hensyn, fx helbred, allergier og religiøse eller kulturelle hensyn. Udendørs aftales tydelige grænser for legeområdet. I gymnastiksalen gennemgås salens regler, og der bruges måtter ved rul og spring. Bløde bolde og enkle redskaber gør aktiviteterne trygge. Sundhed og krop omtales positivt og uden fokus på udseende eller vægt.

4. Differentiering

Holdet laver altid den samme leg eller aktivitet. Differentieringen ligger i rammerne, reglerne og forventningerne – ikke i, at eleverne laver noget forskelligt. Det fastholder fællesskabet, og eleverne i 0. klasse lærer af at se og lege med eleverne i 1. klasse. Differentieringen sker efter klassetrin og efter den enkelte elev.

Samme aktivitet – to niveauer

Tabellen viser de greb, læreren kan bruge. Niveauerne er ikke mål, men en hjælp til at give hver elev en passende opgave.

Greb	0. klasse	1. klasse
Afstand og bane	Korte afstande, brede baner, store mål.	Længere afstande, smallere baner, mindre mål.
Tempo og gentagelser	Én bevægelse ad gangen, god tid, mange gentagelser.	Kombinerer to eller flere bevægelser, skifter tempo.
Regler	Én eller to enkle regler, tydelig demonstration.	Ekstra regler, fx befrielse, to afleveringer før scoring.
Bold og redskaber	Store, bløde bolde, må gribe efter ét hop.	Mindre bolde, svag hånd eller fod, ærtepose at balancere med.
Kontrol og teknik	Prøver bevægelsen, lander på to ben.	Små fokuspunkter: sigte, sætte af, lande med balance.
Samarbejde	Er makker, øver turtagning med støtte.	Forklarer og hjælper – og får selv en ekstra opgave.

Støtte og udfordring inden for klassetrinnet

Elever, der har brug for støtte, får en enklere variant, mere plads, blødere eller større redskaber, en fast makker og en ekstra demonstration. Elever, der har brug for udfordring, får en ekstra opgave, fx en sværere variant eller at finde på en ny regel eller bevægelse. En elev i 0. klasse kan sagtens arbejde på 1. klasses niveau i én aktivitet og omvendt. Grupperne er ikke faste niveaugrupper: Læreren tilpasser ud fra seneste observation. Bilag B viser, hvordan en leg kan gøres lettere eller sværere.

Elever med behov for særlig støtte deltager i den fælles leg med tilpassede rammer, og støtten aftales og evalueres løbende med forældrene.

5. Frihed og folkestyre, demokratisk dannelse og ligestilling

Idræt bidrager til at forberede eleverne til et liv i et samfund med frihed og folkestyre. I leg øver selv de yngste elever sig i at følge fælles regler, vente på tur, lytte til hinanden, håndtere uenighed og tabe og vinde med respekt.

Holdet laver sine egne regler for idræt i efteråret og vender tilbage til dem i løbet af året (tema 2). I foråret ændrer grupperne selv én regel i et boldspil og prøver, hvad det gør (tema 4), og ved skoleårets afslutning foreslår eleverne lege og stemmer om dem (tema 2). I rytme og udtryk leger holdet sanglege, gerne fra andre lande (tema 5).

Ligestilling indgår i den daglige undervisning: Makkerpar og hold sættes på tværs af køn og klassetrin, alle prøver alle roller, og alle aktiviteter er for alle.

Alsidig personlig udvikling

Idræt styrker elevernes selvtillid, tryghed i egen krop og evne til at være sammen med andre. Eleverne lærer at prøve noget nyt, også når det er svært, at hjælpe og blive hjulpet og at glæde sig over andres succes. Ved at gentage aktiviteter i løbet af året oplever de, at øvelse gør en forskel.

6. Evaluering og information til elever og forældre

Løbende evaluering

Evalueringen er en fast del af hver lektion og bruges til at planlægge næste skridt for den enkelte elev. Læreren følger elevernes udvikling gennem observation af deltagelse, samarbejde og bevægelser, korte »vis mig«-opgaver og refleksionen ved lektionens afslutning – fx med tommelfinger op, midt eller ned. Det er elevens udvikling i forhold til sig selv, der vurderes – ikke præstationer sammenlignet med andre.

Faste statuspunkter

Hvornår	Status
Skoleårets start	Grundbevægelser, deltagelse og samarbejde observeres hos alle elever i det første tema (løb, spring og kast).
Midt i skoleåret	Status efter juleferien, bl.a. ud fra elevernes serie i grundgymnastik.
Skoleårets slutning	Afsluttende status, bl.a. ud fra legeklassikere og den fælles legedag.

Resultaterne noteres i observationsskemaet (bilag A).

Information til forældre

Forældrene informeres om elevens udbytte ved skole-hjem-samtaler og løbende ved behov. Observationsskemaet giver et fælles grundlag for samtalen.

Evaluering af undervisningen og overgang til 2. klasse

Efter hvert tema noterer læreren kort, hvad der virkede, og hvad der skal justeres – også hvis temaet blev flyttet på grund af vejret. Ved skoleårets afslutning tjekker læreren, at alle temaer er gennemført, og evaluerer planen sammen med eleverne. Ved overgangen fra 1. til 2. klasse giver læreren observationsskemaet videre til lærerne på 2.–7.-holdet, så de kan bygge videre på det, eleverne kan.

7. Årsoversigt

Fem temaer – samlet fra årsplanens forløb

Årsplanen har 14 forløb. I undervisningsplanen er de samlet i fem overordnede temaer, som vender tilbage i løbet af året. Det gør det lettere for læreren at planlægge, og eleverne møder de samme aktiviteter flere gange og kan mærke deres egen udvikling. Temaerne fortsætter i forløbene på 2.–7.-holdet.

Tema	Årsplanens forløb	Kompetenceområde	Fortsætter i 2.–7. klasse
1. Løb, spring og kast	Løb, spring og kast (to gange: ved skoleårets start og i foråret)	Alsidig idrætsudøvelse · Krop, træning og trivsel	Løb, spring og kast – atletik
2. Lege og fællesskab	Udendørs bevægelseslege, fangelege og stafetter · Samarbejdslege og stafetter (to gange) · Legeklassikere og elevernes yndlingslege	Idrætskultur og relationer · Alsidig idrætsudøvelse	Fællesskab og samarbejde · Idræt på tværs
3. Krop og balance	Motorik, balance og kropskontrol (to gange) · Grundgymnastik uden store redskaber	Alsidig idrætsudøvelse · Krop, træning og trivsel	Gymnastik og kropskontrol · Styrke og motorik
4. Bold	Boldbasis – kaste, gribe og sparke (to gange) · Små boldspil og lege med få regler (to gange)	Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer	Boldbasis · Alternative boldspil
5. Rytme og udtryk	Rytme, musik og bevægelse	Alsidig idrætsudøvelse (dans og udtryk)	Bevægelse og rytme

Årets gang

Oversigten viser rækkefølgen fra årsplanen. Alle tre kompetenceområder er dækket i løbet af året. Rækkefølgen kan ændres på grund af vejret, ferier, emneuger og faciliteter, men alle temaer gennemføres. Den konkrete placering i uger står i undervisningskalenderen.

Periode	Tema	Årsplanens forløb	Fokus
Skoleårets start (ude)	Løb, spring og kast	Løb, spring og kast	Grundformer, stationer og en lille atletikbane. Status ved skoleårets start.
Efterår (ude)	Lege og fællesskab	Udendørs bevægelseslege, fangelege og stafetter	Holdets fælles regler, fangelege med forskellige bevægelsesformer og små stafetter.
Efterår (inde)	Krop og balance	Motorik, balance og kropskontrol	Motorikbane, balance og spænd og slap af.
Efterår (inde)	Bold	Boldbasis – kaste, gribe og sparke	Kast, grib, tril og spark med bløde bolde.
Efterår, op til jul	Bold	Små boldspil og lege med få regler	Små spil, små hold og mange boldberøringer.
Vinter, efter jul	Lege og fællesskab	Samarbejdslege og stafetter	Opgaver, der kun kan løses sammen.
Vinter	Krop og balance	Grundgymnastik uden store redskaber	Kravle, rulle, hoppe, balancere og en lille serie. Status midt i skoleåret.
Forår	Rytme og udtryk	Rytme, musik og bevægelse	Takt, tempo, spejling og en lille fælles dans.
Forår	Bold	Boldbasis og små boldspil	Bolden igen – præcision, små spil og en regel, vi selv ændrer.
Forår	Lege og fællesskab	Samarbejdslege og stafetter	Samarbejde med større ansvar til 1. klasse.

Periode	Tema	Årsplanens forløb	Fokus
Forår (ude)	Løb, spring og kast	Løb, spring og kast	Samme stationer som i august – hvad kan vi nu?
Forår	Krop og balance	Motorik, balance og kropskontrol	Motorikbanen vender tilbage med sværere led.
Skoleårets afslutning	Lege og fællesskab	Legeklassikere og elevernes yndlingslege	Eleverne foreslår og forklarer lege. Fælles legedag. Afsluttende status.

8. Temabeskrivelser

Hvert tema beskrives med et fokus, et indgangsspørgsmål og ord, eleverne lærer at bruge, og med en beskrivelse af, hvordan temaet forløber, hvad 0. og 1. klasse arbejder med, og hvordan der evalueres. Aktiviteterne er forslag og kan udskiftes efter vejr, faciliteter og elevgruppen, så længe temaets fokus fastholdes.

Tema 1 · Løb, spring og kast – vi prøver kroppen af

Skoleårets start og forår · Alsidig idrætsudøvelse · Krop, træning og trivsel · Aktiviteter: løbelege, løbeformer, hop og spring over streger og tove, hinkebane, kast mod mål, atletikbane og stafet

Fokus: Eleverne prøver mange måder at løbe, springe og kaste på og oplever, at de bliver bedre, når de øver sig.

Indgangsspørgsmål: »Hvor mange måder kan vi løbe, hoppe og kaste på?«

Ord vi bruger: løbe, hinke, hoppe, sætte af, lande, kaste, sigte, mål, stafet, makker, hjertet banker

Fra årsplanen: Løb, spring og kast (to gange: ved skoleårets start og i foråret)

Fortsætter i 2.–7. klasse: Løb, spring og kast – atletik

Sådan forløber det

Ved skoleårets start foregår temaet udendørs. Holdet arbejder med én grundform ad gangen: først løb og løbeformer, så hop og spring og derefter kast mod mål. Temaet slutter med en lille atletikbane eller stafet, hvor alle prøver løb, spring og kast.

Aktiviteterne organiseres som små stationer i makkerpar på tværs af 0. og 1. klasse, så ventetiden bliver lille. Efter løbet mærker eleverne efter, hvad der sker i kroppen – fx at hjertet banker, og at man bliver varm.

I foråret vender temaet tilbage med de samme stationer, gerne udendørs. Eleverne genkender aktiviteterne og ser, hvad de kan nu, som de ikke kunne i august.

Samme aktivitet – to niveauer

- **0. klasse:** Løber korte baner, kaster frit fra tæt hold mod store mål og laver enkle hop – én bevægelse ad gangen og mange gentagelser.
- **1. klasse:** Løber længere baner med forskellige løbeformer og startpositioner, kaster mod mindre mål og kombinerer løb + spring eller løb + kast med små fokuspunkter: sigte, sætte af og lande med balance.

Evaluering

Status ved skoleårets start: Læreren observerer grundbevægelser, deltagelse og samarbejde hos alle elever (bilag A). I foråret: »Vis mig én ting, du kan nu, som du ikke kunne i august.«

Lærerens noter efter temaet (også om det blev flyttet): _____

Tema 2 · Lege og fællesskab – fangelege, stafetter og samarbejde

Hele året · Idrætskultur og relationer · Alsidig idrætsudøvelse · Aktiviteter: fangelege, stafetter, makkerstafet, samarbejdsopgaver, fælles balanceopgaver, legeklassikere og elevernes yndlingslege

Fokus: Eleverne leger med alle, lærer at følge og lave regler og aftaler og oplever, at legen bliver bedst, når alle er med.

Indgangsspørgsmål: »Hvad skal der til, for at alle har det sjovt i legen?«

Ord vi bruger: regel, aftale, fanger, frizone, befrielse, hold, makker, tur, hjælpe, heppe

Fra årsplanen: Udendørs bevægelseslege, fangelege og stafetter · Samarbejdslege og stafetter (to gange) · Legeklassikere og elevernes yndlingslege

Fortsætter i 2.–7. klasse: Fællesskab og samarbejde · Idræt på tværs

Sådan forløber det

Efterår, ude: Holdet laver sine fælles regler for idræt og leger fangelege og korte stafetter. Fangelegene varieres med forskellige bevægelsesformer – gå, løbe, hoppe, hinke eller bevæge sig sidelæns – og stafetterne bygges op af små dele: løb til kegle, hop over streg og kast en ærtepose i en ring.

Vinter og forår, inde: Samarbejdslege, hvor opgaven kun kan løses sammen – fx makkerstafet, transport af en bold uden hænder, fælles balanceopgaver og en bane, holdet skal over sammen. Fokus er at løse opgaven sammen frem for kun at være hurtigst.

Skoleårets afslutning: Legeklassikere og elevernes yndlingslege. Eleverne foreslår lege, holdet stemmer, og 1. klasse forklarer en leg, de kender. Temaet og året slutter med en fælles legedag.

Samme aktivitet – to niveauer

- **0. klasse:** Følger få og enkle regler, leger på korte baner med tydelige roller og øver turtagning med støtte fra læreren.
- **1. klasse:** Håndterer ekstra regler – fx befrielse eller bestemte bevægelsesformer – forklarer og hjælper, men får også selv sværere opgaver.

Evaluering

Fælles samtale: »Hvilke regler gjorde legen god – og hvilke skal vi ændre?« Afsluttende status ved skoleårets slutning (bilag A).

Lærerens noter efter temaet (også om det blev flyttet): _____

Tema 3 · Krop og balance – motorik, kropskontrol og grundgymnastik

Efterår, vinter og forår · Alsidig idrætsudøvelse · Krop, træning og trivsel · Aktiviteter: motorikbaner, dyregang, balanceøvelser, spænd og slap af, kravle, rulle, hoppe og små serier på gulv og måtter

Fokus: Eleverne bliver fortrolige med deres krop: De balancerer, kravler, ruller og hopper, spænder og slapper af – og mærker, hvad kroppen gør.

Indgangsspørgsmål: »Hvad gør min krop, når jeg holder balancen?«

Ord vi bruger: balance, ét ben, baglæns, sidelæns, kravle, rulle, spænde, slappe af, lande

Fra årsplanen: Motorik, balance og kropskontrol (to gange) · Grundgymnastik uden store redskaber

Fortsætter i 2.–7. klasse: Gymnastik og kropskontrol · Styrke og motorik

Sådan forløber det

Efterår, i gymnastiksalen: Holdet arbejder på en fælles motorikbane uden store redskaber – med gulvstreger, sjippetove, kegler og ærteposer. Eleverne øver balance og leger med at spænde og slappe af (fx »robot og kludedukke«).

Vinter: Grundgymnastik på gulv og måtter: kravle, rulle, hoppe og balancere. Temaet slutter med, at hver elev viser en lille serie for en makker eller holdet.

Forår: Motorikbanen vender tilbage med sværere led, så eleverne kan se deres egen udvikling.

Samme aktivitet – to niveauer

- **0. klasse:** Bevæger sig på brede baner med få led og mange gentagelser og arbejder med at kravle, rulle, hoppe og balancere.
- **1. klasse:** Går baglæns, balancerer med en ærtepose, står længere på ét ben og kombinerer 2–3 bevægelser i en lille serie med større krav til kontrol.

Evaluering

Status midt i skoleåret (bilag A). Eleven viser sin serie og fortæller, hvordan kroppen føles, når den er spændt, og når den er slap.

Lærerens noter efter temaet (også om det blev flyttet): _____

Tema 4 · Bold – kaste, gribe, sparke og spille

Efterår og forår · Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer · Aktiviteter: boldtilvænning, kast til makker, ram keglen, tril gennem mål, afleveringsstafet og små boldspil på små baner

Fokus: Eleverne bliver trygge ved bolden – de kaster, griber, triller og sparker – og bruger det i små spil med få regler, hvor alle får mange boldberøringer.

Indgangsspørgsmål: »Hvordan får jeg bolden hen til min makker?«

Ord vi bruger: kaste, gribe, trille, sparke, aflevere, sigte, mål, hold, score, regel

Fra årsplanen: Boldbasis – kaste, gribe og sparke (to gange) · Små boldspil og lege med få regler (to gange)

Fortsætter i 2.–7. klasse: Boldbasis · Alternative boldspil

Sådan forløber det

Boldbasis: Alle har en bold. Eleverne øver kast til makker, gribning, trilning og spark gennem lege som »ram keglen«, »tril gennem målet« og afleveringsstafet. Bløde bolde i flere størrelser gør det trygt.

Små boldspil: Holdet spiller enkle spil med få regler på små baner i blandede hold, så ingen venter eller skiftes ud. I foråret ændrer grupperne selv én regel i et spil og prøver, hvad det gør.

Temaet ligger både før jul og efter påske. I foråret ser eleverne tilbage: Hvor mange grib i træk kan vi klare nu?

Samme aktivitet – to niveauer

- **0. klasse:** Bruger store, bløde bolde på kort afstand, må gribe efter ét hop og spiller med få regler, lille spilleområde og ekstra tid med bolden.
- **1. klasse:** Arbejder på længere afstand med mindre bolde og krav til præcision og kan få ekstra krav som to afleveringer før scoring eller brug af den svage hånd eller fod.

Evaluering

Makkertælling: »Hvor mange grib i træk kan vi klare?« – i slutningen af boldbasis før jul og igen i foråret.
Fagsamtale: »Hvorfor har spil regler?«

Lærerens noter efter temaet (også om det blev flyttet): _____

Tema 5 · Rytme og udtryk – musik og bevægelse

Forår · Alsidig idrætsudøvelse (dans og udtryk) · Aktiviteter: frysedans, stop/start-lege, tempolege, spejlleg, sanglege og en lille fælles dans

Fokus: Eleverne bevæger sig til musik, finder takten og laver deres egne små bevægelser – alene og sammen med andre.

Indgangsspørgsmål: »Hvordan kan musikken bestemme, hvordan vi bevæger os?«

Ord vi bruger: rytme, takt, hurtigt, langsomt, højt, lavt, stop, start, spejle, dans

Fra årsplanen: Rytme, musik og bevægelse

Fortsætter i 2.–7. klasse: Bevægelse og rytme

Sådan forløber det

Holdet starter med stop/start-lege og frysedans og arbejder derefter med hurtigt og langsomt, højt og lavt og med lille og stor kraft i bevægelserne.

Eleverne spejler hinanden i makkerpar og leger enkle sanglege – gerne også fra andre lande. Til sidst sammensætter grupperne en lille dans og viser den for hinanden.

Samme aktivitet – to niveauer

- **0. klasse:** Efterligner bevægelser og arbejder med stop/start, højt/lavt og hurtigt/langsomt.
- **1. klasse:** Sammensætter 3–4 bevægelser, arbejder i makkerpar og finder selv bevægelser til musikken.

Evaluering

Grupperne viser deres dans for hinanden. Fagsamtale: »Hvornår var vi i takt – og hvordan kunne vi høre det?«

Lærerens noter efter temaet (også om det blev flyttet): _____

Bilag A. Observationsskema

Udfyldes ved de tre statuspunkter (skoleårets start, midt i skoleåret og skoleårets slutning). Brug fx S = støtte, K = kerne, U = udfordring, og skriv næste skridt. Skemaet gives videre til 2.–7.-holdet efter 1. klasse.

Elev	Kl.	Alsidig idrætsudøvelse (løb, spring, kast, balance, bold, rytme)	Idrætskultur og relationer (regler, tur, makker)	Krop, træning og trivsel (mærker og fortæller)	Næste skridt

Bilag B. Tilpasningskort – sådan bliver en leg alles leg

Kortet bruges, når en leg eller et spil skal passe til både 0. og 1. klasse og til den enkelte elev. Skift én ting ad gangen, og se, hvad det gør ved legen. Kortet svarer til tilpasningskortet på 2.–7.-holdet.

Hvad ændres	Gør det lettere	Gør det sværere
Bane og afstand	Kortere afstand, bredere bane, større mål, mere plads.	Længere afstand, smallere bane, mindre mål.
Bold og redskab	Stor, blød bold eller ærtepose. Må gribe efter ét hop.	Mindre bold. Svag hånd eller fod. Ærtepose at balancere med.
Regler	Én regel ad gangen. Ingen tidsgrænse.	Ekstra regel, fx befrielse eller to afleveringer før scoring.
Bevægelsesform	Gå i stedet for løb. Samlede ben.	Hinke, baglæns, sidelæns. Kombinere to bevægelser.
Hold og roller	Fast makker. Tydelig rolle med billede.	Forklarer legen. Finder på en ny regel eller bevægelse.
Tempo	Pauser undervejs. Korte runder.	Hurtigere skift. Flere gentagelser.