

# Årsplan for Idræt 1. klasse, 2022/2023

Planen er vejledende og vil blive ændret efter behov.

Uge	Forløb	Mål
33-37	Stafetter, konkurrencer og lege	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.</li><li>• Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li><li>• Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li><li>• Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser.</li><li>• Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.</li><li>• Begreber:<ul style="list-style-type: none"><li>- Leg</li><li>- Stafet</li><li>- Holdkammerat</li><li>- Heppe</li></ul></li></ul>
38-40	Løb, spring, kast	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven kan løbe, springe og kaste.</li><li>• Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast.</li><li>• Begreber:<ul style="list-style-type: none"><li>- Lunte</li><li>- Spurt</li><li>- Afsæt</li><li>- Tre-spring</li><li>- Underhåndskast</li><li>- Overhåndskast</li></ul></li></ul>
41	Emneuge	
42	Efterårsferie	
43	-II-	-II-
44-49	Redskabsaktiviteter	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.</li><li>• Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber.</li><li>• Begreber:<ul style="list-style-type: none"><li>- Rulle</li><li>- Kravle</li><li>- Hoppe</li><li>- Hænge</li></ul></li></ul>
50	Dans og udtryk	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.</li><li>• Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder.</li><li>• Begreber:<ul style="list-style-type: none"><li>- Lytte</li></ul></li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stemning</li> <li>- Følelse</li> <li>- Se og kopier</li> </ul>
52-1	Juleferie	
2-4	-II-	-II-
5	<b>Boldbasis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven får kendskab til forskellige boldtyper.</li> <li>• Eleven kan modtage og aflevere boldtyper.</li> <li>• Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik.</li> <li>• Begreber: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trille</li> <li>- Rulle</li> <li>- Sparke</li> <li>- Drible</li> </ul> </li> </ul>
6	Lilleskoleuge	
7	Vinterferie	
8-11	-II-	
12-13	<b>Boldspil - Kids volley</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan spille bold med få regler.</li> <li>• Eleven har viden om enkle regler i spil med bold.</li> <li>• Eleven har viden om enkle fagord og begreber.</li> <li>• Begreber: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baggerslag</li> <li>- Rotation</li> </ul> </li> </ul>
14	Påskeferie	
15-16	-II-	-II-
17	Lejrskole/Turdage	
18-19	-II-	-II-
20-24	<b>Kropsbasis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.</li> <li>• Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.</li> <li>• Eleven har viden om hvile- og arbejdpuls</li> <li>• Begreber: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spænde</li> <li>- Afspænde</li> <li>- Puls</li> </ul> </li> </ul>
25	Sidste skoleuge	