

## Årsplan for idræt i 1. klasse

### Fagets formål:

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, 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 idrætskultur.

**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.

### Undervisningsmetoder og evaluering:

Jeg vil arbejde mest muligt ud fra Clionlines arbejdsmetoder, og der tages højde for mulige ændringer i undervisningsplanen løbende. Jeg vil tage udgangspunkt i evaluering i henhold til Clio, samt en løbende evaluering i forløbet. Der vil være en evaluering efter et hvert forløb i form af en fælles samtale.

Måned	Forløb	Uge	Kompetencemål og færdigheds- og vidensområder	Læringsmål
August-oktober	Glæde og samarbejde	34 - 36	<b>Krop, træning og trivsel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Krop og trivsel (fase 1)</li></ul> <b>Idrætskultur og relationer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Samarbejde og ansvar (fase 1)</li></ul>	Jeg kan samarbejde om idrætslege.  Jeg kan sætte ord på, hvordan det er at dyrke idræt sammen med andre.
	Løb, spring og kast I	37- 40	<b>Alsidig idrætsudøvelse</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Løb, spring og kast (fase 1)</li><li>- Løb, spring og kast (fase 2)</li></ul> <b>Idrætskultur og relationer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Samarbejde og ansvar (fase 1)</li></ul>	Jeg kan løbe, springe og kaste på forskellige måder.  Jeg kan løbe et mini-Cooperløb.  Jeg kan samarbejde med andre i atletiklege.

## Idræt - 1. klasse

	Slap af!	41	<b>Alsidig idrætsudøvelse</b> - Kropsbasis (fase 1)	Jeg kan udføre forskellige øvelser, som styrker hele min krop.
	Efterårsferie	42		
	Slap af!	43 - 44	<b>Krop, træning og trivsel</b> - Krop og trivsel (fase 1)  <b>Idrætskultur og relationer</b> - Samarbejde og ansvar (fase 1)	Jeg kan beskrive, hvordan jeg har det efter at have dyrket yoga.  Jeg kan give massage til en kammerat.
November - december	Undersøg jeres bolde	45 - 51	<b>Alsidig idrætsudøvelse</b> - Boldbasis og boldspil (fase 1) - Boldbasis og boldspil (fase 2)	Jeg kan kontrollere forskellige boldtyper.  Jeg kan samarbejde med mit hold i et boldspil.
	Skal vi danse?	49 - 51	<b>Alsidig idrætsudøvelse</b> - Dans og udtryk (fase 1) - Dans og udtryk (fase 2)	Jeg kan danse forskellige dansekoreografier.  Jeg kan finde på enkle bevægelser til musik.
Januar marts	Safari i Afrika	1 - 4	<b>Alsidig idrætsudøvelse</b> - Redskabsaktiviteter (fase 1) - Redskabsaktiviteter (fase 2) - Kropsbasis (fase 1)	Jeg kan efterligne dyrs bevægelser.  Jeg kan spænde i kroppen i gymnastikøvelser.
	Slå med ketsjeren	5 - 6	<b>Alsidig idrætsudøvelse</b> - Boldbasis og boldspil (fase 1)	Jeg kan udføre basisfærdigheder som at gribe, slå til og kaste bolden.
	Vinterferie	7		
	Slå med ketsjeren	8	- Boldbasis og boldspil (fase 2)	Jeg kan spille og følge reglerne i et slagboldspil.

## Idræt - 1. klasse

	Min motorik – bronze	9 - 12	<b>Alsided idrætsudøvelse</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kropsbasis (fase 2)</li></ul> <b>Idrætskultur og relationer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Samarbejde og ansvar (fase 1)</li></ul>	Jeg kan udfordre mine motoriske evner gennem forskellige øvelser.  Jeg kan i samarbejde med andre træne min motorik.
	Påskeferie	13		
April juni	Skal vi lege?	14 - 15	<b>Idrætskultur og relationer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Samarbejde og ansvar (fase 1)</li><li>- Normer og værdier (fase 1)</li></ul>	Jeg kan samarbejde i forskellige lege.  Jeg kan overholde regler og aftaler i forskellige lege.
	Rollespil i naturen	16 - 19	<b>Alsided idrætsudøvelse</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dans og udtryk (fase 2)</li></ul> <b>Idrætskultur og relationer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Samarbejde og ansvar (fase 1)</li></ul>	Jeg kan leve mig ind i en rolle.  Jeg kan vise hensyn og respekt i kamp mod andre.
	Fra top til tå	20 - 25	<b>Alsided idrætsudøvelse</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kropsbasis (fase 1)</li></ul> <b>Idrætskultur og relationer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Samarbejde og ansvar (fase 1)</li></ul>	Jeg kan efterligne dyrs naturlige bevægelser.  Jeg kan samarbejde i lege, hvor jeg skal lave dyrebevægelser.

Ret til ændring forbeholdes

Udarbejdet af Amrudin Colak.

Redigeret af Maibritt Schjelde d. 27/12-20.