

Årsplan idræt 1.-3. klasse 2022-2023

Nørreådal Friskole

Lasse Schneider Kjær: **LK**
Camilla Willemoes Holst: **CH**

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.

Uge	Lektioner	Forløb/fagområde	Kompetenceområde og mål	Læringsmål
32 33 34	6	Gamle lege	Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) • Normer og værdier (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan samarbejde i mindre grupper om gamle lege. • Jeg kan forstå og overholde reglerne i gamle lege.
35 36 37	6	Boldbasis	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Boldbasis og boldspil (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan kaste, gribe, sparke og dribble med en bold.
38	Trafikuge 0.-6. klasse			
39 40	4	Løb	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Løb, spring og kast (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan i samarbejde med andre blive bedre til løb.
41	Trivselsuge Fredag d. 14.10 - Skolernes motionsdag			
42	Efterårsferie			
43 44 45 46	8	Styrk din krop	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Krop og trivsel (fase 1) • Fysisk aktivitet (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udføre forskellige øvelser, som styrker hele min krop. • Jeg kan forklare, hvorfor det er sundt at styrke hele sin krop. • Jeg kan sætte ord på, hvad det betyder for mig, når jeg dyrker idræt sammen med andre. • Jeg kan finde min puls.
47 48	8	Min motorik	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Kropsbasis (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udfordre mine motoriske evner gennem forskellige øvelser.

49 50			Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan i samarbejde med andre træne min motorik.
51 52	Juleferie			
1 2 3 4 5 6	12	Kidsvolley	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Boldbasis og boldspil (fase 1) • Boldbasis og boldspil (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan den grundlæggende teknik i kidsvolley. • Jeg kan spille kidsvolley.
7	Emneuge			
8	Vinterferie			
9 10 11 12 13	10	Kamplege og stunts	Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Dans og udtryk (fase 1) • Dans og udtryk (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan samarbejde om stunts og i kamplege. • Jeg kan vise hensyn og respektere regler i kamplege og ved stunts.
14	Påskeferie			
15 16 17 18 19	8	MGP	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Dans og udtryk (fase 1) • Dans og udtryk (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan selv finde på rytmiske bevægelser til musik. • Jeg kan danse koreografi til MGP-sange.

20				
21 22 23 24	8	Kroppens sanser	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> Fysisk aktivitet (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> Samarbejde og ansvar (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> Jeg kan samarbejde med andre i forskellige sanselege. Jeg kan samtale om min krops reaktion, når mine sanser bliver udfordret i lege.
25	Udeskole og aktivitetsuge Mandag d. 19.06 Tirsdag d. 20.06 Onsdag d. 21.06 Udeskole Torsdag d. 22.06 Aktivitetsdag			
26	Sommerferie			