

Årsplan for 1. og 2. classes piger – idræt

Formålet med idræt er ifølge Fælles Mål følgende:

”Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige læringsforløb, oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der medfører kropslig og almen udvikling.

Stk. 2. Eleverne skal 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. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- udføre enkle former for løb, spring og kast
- kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje
- bruge spænding og afspænding
- udføre simple balancer og krydsfunktioner
- deltage i og forstå enkle idrætslige lege
- vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber
- udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene
- udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke
- aflevere og modtage med forskellige boldtyper
- spille enkle boldspil med få regler
- anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer
- udtrykke forskellige figurer kropsligt
- deltage i lege og leglignende opvarmningsformer
- kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet
- deltage i idrætsaktiviteter i uderummet.
- samarbejde med en eller flere om at lege
- kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre
- kende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse
- overholde enkle spilleregler.
- kende til og gennemføre nye og gamle lege.”

For at kunne tilgodese ovenstående, har jeg lavet følgende årsplan, som tager højde for, at vi kun har adgang til en gymnastiksal i vinterhalvåret og således må holde os til udendørs aktiviteter eller aktiviteter i klassen i sensommeren og om foråret

Periode	Aktiviteter	Formål	Øvrige mål
Sensommer	<p>Løb, stafetløb, afspændingsøvelser,</p> <p>Løb/spring/kast handlebane</p> <p>Hoppe, hinke, vende, dreje</p> <p>Kaste, gribe, sparke med forskellige bolde/materialer</p> <p>Boldspil af forskellig art (fodbold, håndbold, høvdingebold, rundbold, stopbold, Stik-M-bold m.m.)</p> <p>Gamle/nye udendørs lege (et-tagfat, 1-2-3 krone, den flittige bi, pas på halen m.m.)</p> <p>Musik/sang/bevægelse(sangle, godawleg, stopleg, gymnastiksang m.m.)</p>	<p>Opnå en god kondition</p> <p>Lære eleverne, at det er vigtigt at strække ud efter løbeture, løbesko bedst</p> <p>Lære eleverne forskel på sprint og langdistance-løb</p> <p>Eleverne lærer samspillet regler</p>	<p>Allerede her give eleverne det input, der hedder "Tab og vind med samme sind"</p>
Vinterhalvår til Juleferien	<p>Gymnastik, redskabsgymnastik, akrobatik,</p> <p>Boldspil (som nævnt)</p>	<p>Eleverne lærer om betydningen af at være opvarmet før øvelser</p> <p>Lære at gå med en ret holdning</p> <p>Balanceøvelser,</p>	<p>Tillidsøvelser</p> <p>Øvelser med tiltagende sværhedsgrad</p>

		Øver motorik	
Vinterhalvår til forår	Samme indhold som i starten af skoleåret		

Sociale kompetencer: Vi vil igennem skoleåret fokusere meget på, at gøre eleverne selvbevidste om, hvad de kan klare og respektere hinandens forskelligheder/følelser. De skal samtidig også lære "spillets regler", og at det kræver en vis selvdisciplin for at begå sig godt med deres klassekammerater – også "når blodet kommer i kog", hvad det i den grad også gør i idræt. Det vil således ikke blive tolereret, at nogen bliver holdt udenfor e.a. Disse kompetencer er også grundlag for elevernes videre gebærden sig i samfundet som demokratiske medborgere.

Mulige ture ud-af-huset: Forudsat at der er ressourcer til det vil der blive taget på enkelte ture til skøjtehal og rideskole

M.v.h. Amina Poulsen, lærer