

# Årsplan for 0.-1. klasse 2016/2017

Svanevej Privatskole, Svanevej 10, 2400 København NV

## Idræt

### Formålet med årets undervisning

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idræts- lige, 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 idræts- kultur.

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.

### Kompetencemål

- Alsidig idrætsudøvelse: Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.
- Idrætskultur og relationer: Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.
- Krop, træning og trivsel: Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.

### Kompetenceområder

- Boldspil: Stikbold, høvdingebold mm.
- Gamle lege og lege med udgangspunkt i samarbejde: Kluddermor, bankebøf, alle mine kyllinger kom hjem, svingfigur, jorden er giftig mm. Forskellige former for fangelege eks. halefangeleg.
- Musik og bevægelse: Stopdans, nem serie, kongens efterfølger.
- Andet: Løb: 100 m. 200 m. Baglænsløb, kongens efterfølger.
- Opvarmning: I begyndelsen af hver time varmes op med 2 minutters interval-løb og meget simple og kortvarige styrkeøvelser (mave- ryg – arm) samt klassiske øvelser så som englehop og sprællemænd.

### Undervisningsmaterialer

Idrætsundervisningen foregår i Hillerød bad og hal. I undervisningen benyttes bolde, 'haler', måtter mm.

### Arbejdsformer

Holdøvelser (eks. boldspil), enkelmands (eks. løb), par (eks. haleleg)

### Sociale mål

- At lære at samarbejde om en opgave og et spil
- At lære egne styrker at kende samt at anerkende andres
- At lære reglerne for, hvordan man opfører sig i hallen, hvad man skal medbringe til idræt, hvorfor der varmes op og strækkes ud.
- At lære at gå på gaden som en klasse.

*Jeg forbeholder mig retten til at ændre i planen.*