

Periode	emne	Indhold og beskrivelser	mål
Skoleåret 24/25	Intro til kommende fokusområder i idræt	Glæde, samarbejde og succes	Eleverne kan samarbejde og sætte ord på, hvordan de oplever det at dyrke idræt med andre.
	Bold og bevægelse	Kaste bolde af forskellige typer og størrelser. Drible med og sparke til en bold. Kaste og gribe med 2 hænder.	Eleverne kan løbe, hoppe og kaste på forskellige måder, samt samarbejde med flere.
	redskabsgymnastik	Forhindringsløb/ jorden er giftig, klatre i ribber, hænge i ribber. Rulle og trille på en madras	Eleverne kan bruge deres kroppe til til at færdes på en opsat bane og samtidigt tage hensyn til andre.
	Løb, spring og kast	Løbe på forskellige måder fx, let, tungt, eller som et specifikt dyr Hoppe på et ben, eller med samlede ben Kaste bold på forskellig vis	Lære at hoppe højt, langt. Lære forskel på overhånd eller underhånd. Lære at bevægte sig forlæns, baglæns, høje knæløft mm
	Fysisk træning	Hænge i ribbe Gå på balancebom Udføre englehop eller sprællemænd Løbetræning Stå på et ben i 30 sek på både højre og venstre ben.	Løb uden pause i 5-10 min. Styr på motorik og balance udholdenhed

Årsplan for Idræt 0. klasse.

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.