

Årsplan for idræt 0-2 klasse 2023/24

| Periode | Tema | Mål | Ideer |
|----------------------------------|-----------------------|--|---|
| Aug. 33-34-35 | Samarbejde og ansvar | Lære rutiner omkring idræt <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan har vi idræt på Friskolen Hald Ege - Omlædning - Hvem klæder om hvor - Afslapning Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. Eleven har viden om samarbejds måder. | Kendte lege: <ul style="list-style-type: none"> - Terningleg - Haleleg - Stafetter – Motorik - Alle mine kyllinger - 6 dags løb - Ståtrold - Ambulance fange |
| Sep. 36-37 | Slås kultur | Komme hinanden ved og læse hinandens signaler <ul style="list-style-type: none"> - Slås for sjov - Sige fra - Indgå i legens fast rammer/regler - Passe på hinanden | <ul style="list-style-type: none"> - Rodeo - Ankelmøfling - Fød en bjørn - Grænseleg - Voldleg - Kampen om bolden - Brydning |
| Sep. - Okt. 38-39 | Boldbasis Håndbold | Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil | <ul style="list-style-type: none"> - Kaste og gribe - Drible - Stafet - Motorik - Partibold - Skydebane - Finter Håndboldkaravanen 0.-5. kl. |
| Okt. 40-41 | Boldbasis Fodbold | | <ul style="list-style-type: none"> - Motorik - Stafet - Sparke og tæmme bolden - Drible – skydebane - Spille på to mål |
| Okt. 42 | Ferie | | |

| | | | |
|-------------------------------|--|---|---|
| | | | |
| Okt.-nov. 43-44-45 | Kropsbasis Gymnastik/cirkeltræning/ styrke | Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. Eleven har viden om spænding og afspænding Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser. Eleven har viden om balancevariationer. | Airtrack - rulle måtte - Motorik - Hop og spring - Kolbøtte - Sving serie - Styrke med egen vægt - Afspænding - Udstræk - https://www.dgi.dk/gymnastik/oevelser?alderFra=7&alderTil=11 |
| Nov. 46-47 | Boldspil - netspil Badminton/Bordtennis | Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil | - Stafet med ketcher og ballon - Spil over net - Spil ved bordtennis bord - Kæmpe bordtennis med stor bold |
| Nov.-dec. 48-49 | Dans og Yoga | Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer. Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder. Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse. | - Små danse serier - Bevægelse i takt til musik - Yoga |
| Dec. 50-51 | Redskabsaktiviteter | Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber. | - Fangeleg på redskaber - Rundbold med forhindringer - Parkour bane |
| Jan. 2-3 | Boldbasis og boldspil Volley | Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil | - https://www.dgi.dk/volleyball/oevelser |
| Jan.-feb. 4-5 | Boldbasis og boldspil Basket | Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil | - https://www.dgi.dk/basketball/oevelser |

| | | | |
|------------------------------|--|--|---|
| Feb. 6 | Entreprenørskab | | |
| Feb.-mar. 8-9 | Boldbasis og boldspil Hockey og floorball | Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil | - https://www.dgi.dk/floorball/oeverler - Stafetter |
| Mar. 10-11 | Cykel og løb | Gøre dem sikre på cyklen - Balance - Teknik Eleven for kendskab til løbeteknikker | - https://www.dgi.dk/loeb/oeverler - Cykelbaner – stafetter - MTB-rute / cykle i skoven - Duatlon |
| Mar. 12-14 | Bevægelse i naturen | Blive bedre motorisk Styrke kroppen | - Kongens efterfølger i skoven - Stratego - Cirkeltræning med naturens redskaber - Følg snoren med lukkede øjne |
| Apr. 15-16 | Slagspil | Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil | - M-bold - Rundbold - Rundbold med forhindringer - Langbold |
| Apr-maj. 17-18-19 | Løb, spring og kast Atletik | Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast. Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast. Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast. | - 6 dagsløb - Stafetløb - Længdespring - Højdespring - Boldkast - Kuglestød Atletik på atletikbanen |
| Maj 20-21 | Handicap idræt | Eleven for kendskab til forskellige handicaps Kendskab til kroppens lemmer og sanser | - Blinde bold - Handicap stikbold - Kø fodbold - Blindpassagerer |
| Maj-jun. 22-23 | Blandet for året der er gået | Inddrage elever i undervisningen. | - Alt godt fra året |
| Jun. 24-25 | Vandlege | Have det sjovt og styrke fællesskabet | - Glidebane - Rundbold med glidebane - Vandkamp |

