Årsplan for idræt 0.-2. klasse 2026/27

Periode	Tema	Mål	Ideer
Aug. **33-34-35-36**	Løb, spring og kast Atletik Atletik på banen d. 31/8	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
Sep. **36-37**	Boldbasis Fodbold	Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan modtage og sparke bolden på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil -	- Motorik - Stafet - Sparke og tæmme bolden - Drible – skydebane - Spille på to mål
Sep. - Okt. **38-39**	Boldbasis Håndbold Totalhåndbold d. 23/9	Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil	- Kaste og gribe - Drible - Stafet - Motorik - Partibold - Skydebane - Finter Håndboldkaravanen 0.-5. kl.
Okt. **40-41**	Slås kultur	Komme hinanden ved og læse hinandens signaler - Slås for sjov - Sige fra - Indgå i legens fast rammer/regler Passe på hinanden	- Rodeo - Ankelmøfling - Fød en bjørn - Grænseleg - Voldleg - Kampen om bolden - Brydning
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 - rullemåtte - Motorik - Hop og spring - Kolbøtte - Sving serie - Styrke med egenvægt - 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 ketche 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. **1-2**	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. **3-4**	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. **5-6**	Boldbasis og boldspil Høvdinge og Doogde bold	Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan kaste og gribe på forskellige måder Eleverne kan samarbejde omkring et spil	
Feb.-mar. **8-9**	Boldbasis og boldspil Hockey og floorball	Eleverne kan deltage i boldspil med få regler Eleverne kan samarbejde omkring et spil	- https://www.dgi.dk/floorball/oevelser - Stafetter
Mar. **10-11**	Cykel og løb	Gøre dem sikre på cyklen - Balance - Teknik Eleven for kendskab til løbeteknikker	- https://www.dgi.dk/loeb/oevelser - Cykelbaner – stafetter - MTB-rute / cykle i skoven - Duatlon
Mar. **13-14**	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** **Lejrtur i uge 18**	Samarbejde og lege	Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. Eleven har viden om samarbejdsmåder.	Kendte lege: - Terningleg - Haleleg - Stafetter – Motorik - Alle mine kyllinger - 6 dags løb - Ståtrold Ambulance fange
Maj **20-21**	Handicap idræt og løb Søndersøløb d. 25/5	Eleven for kendskab til forskellige handicaps Kendskab til kroppens lemmer og sanser	- Blinde bold - Handicap stikbold - Ko fodbold - Blindpassagerer
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