

## Årsplan Idræt i 1. Klasse skoleåret 2022/23

Eleverne skal øves i at begå sig i faglokalet Idræt.

De skal oparbejde rutiner omkring lokaleskift, omklædning, idrætstimens opbygning og afslutning. Der vil være fokus på øvelser der kræver samarbejde, og kommunikation for at kunne udføres succesfuldt.

Vi skal arbejde med følgende emner og kompetencer:

- Læring i bevægelse, den generelle kropslige kompetence.
- Læring om bevægelse, forståelse af regler og retningslinjer for diverse spil og lege.
- Opvarmning før fysisk udfoldelse.
- Generelle kropslige kompetencer herunder: kaste, gribe, kravle, rulle, stimulering af vestibulærsansen, symmetriske og asymmetriske bevægemønstre.
- Aktiviteter med redskaber.
- Aktiviteter med bolde.
- Expressive aktiviteter.

Der tages forbehold for ændringer i årsplanen.  
Andreas.