

## Årsplan for idræt Omega

Klasse: OMEGA

Team / lærer: KK

## Årsplan for idræt Omega 2024-2025

Uge	Forløb	Forslag til Kompetenceområde, målpar og læringsmål	Supplement
33-36	Gamle lege	<b>Idrætskultur og relationer, Ordkendskab (Fase 1)</b> Jeg kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.	
37-41	Boldtryghed og -tilvænning	<b>Alsidig idrætsudøvelse, Boldbasis og boldspil (Fase 1)</b> Jeg kan undersøge og sparke til forskellige boldtyper i boldlege. <b>Alsidig idrætsudøvelse, Boldbasis og boldspil (Fase 2)</b> Jeg kan spille bold med få regler i forskellige boldlege. <b>Krop, træning og trivsel, Krop og trivsel (Fase 1)</b> Jeg kan tale om følelser, der kan opstå i forbindelse med at lege med bolde, fx når bolden rammer ens krop.	Løb
43	Bevæg arme og ben	<b>Alsidig idrætsudøvelse, Redskabsaktiviteter (Fase 1)</b> Jeg kan koordinere mine arme og ben i øvelser og lege. <b>Alsidig idrætsudøvelse, Kroppsbasis (Fase 1)</b> Jeg kan forklare, hvorfor det er vigtigt at kunne koordinere arme og ben.	Yoga
44-46	Sørøvertogt	<b>Alsidig idrætsudøvelse, Redskabsaktiviteter (Fase 1)</b> Jeg kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. <b>Idrætskultur og relationer, Samarbejde og ansvar (Fase 1)</b> Jeg kan leve mig ind i og lege i et sørøver-univers med mine klassekammerater.	
47	Hånd-øje koordination	<b>Alsidig idrætsudøvelse, Boldbasis og boldspil (Fase 1)</b> Jeg kan kaste og gribe bolde og ærteposer i forskellige øvelser og lege.	
48-50	Hockey	<b>Alsidig idrætsudøvelse, Boldbasis og boldspil (Fase 1)</b> Jeg har viden om den gode aflevering og den gode modtagning i hockey. <b>Alsidig idrætsudøvelse, Boldbasis og boldspil (Fase 2)</b> Jeg kan spille hockey og kender reglerne.	
51	Rytme i kroppen	<b>Alsidig idrætsudøvelse, Dans og udtryk (Fase 1)</b> Jeg kan bevæge mig i takt til musik eller en rytme. <b>Alsidig idrætsudøvelse, Dans og udtryk (Fase 2)</b> Jeg kan lave bevægelser, der beskriver en historie.	
2-5	På havets bund	<b>Alsidig idrætsudøvelse, Redskabsaktiviteter (Fase 1)</b> Jeg kan lave forskellige øvelser inden for springgymnastik. <b>Alsidig idrætsudøvelse, Redskabsaktiviteter (Fase 2)</b> Jeg kan bruge forskellige gymnastikredskaber og kender deres navne.	
6	Følesansen	<b>Alsidig idrætsudøvelse, Redskabsaktiviteter (Fase 1)</b> Jeg kan bruge min følesans og motorik til at bevæge mig igennem en sansesti, mærke på ting med hænderne og lege lege, hvor jeg har kropskontakt med andre. <b>Krop, træning og trivsel, Krop og trivsel (Fase 1)</b> Jeg kan forklare, hvordan det føles i kroppen at bruge følesansen, fx ved at gå igennem en sansesti, at mærke på redskaber med hænderne og at blive rørt ved af andre.	
9-12	På jordomrejse	<b>Alsidig idrætsudøvelse, Redskabsaktiviteter (Fase 1)</b> Jeg kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. <b>Alsidig idrætsudøvelse, Redskabsaktiviteter (Fase 2)</b> Jeg kan anvende gymnastikredskaber.	
13-15	Styrk din krop	<b>Krop, træning og trivsel, Krop og trivsel (Fase 1)</b> Jeg kan fortælle, hvilke følelser jeg kan få, når jeg er fysisk aktiv. <b>Krop, træning og trivsel, Fysisk aktivitet (Fase 1)</b> Jeg kan finde min puls. Jeg kan give eksempler på, hvad der sker i kroppen, når jeg er fysisk aktiv	Styrke og kropsspænding
17-21	Atletik: Løb, sæt af og spring	<b>Alsidig idrætsudøvelse, Løb, spring og kast (Fase 1)</b> Jeg kan springe på mange forskellige måder. <b>Alsidig idrætsudøvelse, Løb, spring og kast (Fase 2)</b> Jeg kan sætte af med et ben. Jeg ved, hvilke muskler man bruger, når man springer.	
22-26	Fodbold	<b>Alsidig idrætsudøvelse boldbasis og boldspil (Fase 1)</b> Jeg kan modtage og aflevere bolden. <b>Alsidig idrætsudøvelse, Løb, spring og kast (Fase 2)</b> Jeg kan spille bold med få regler.	Løb
Sommerferie – tak for i år 😊			
Der tages forbehold for ændringer i planen alt efter vind og vejr m.m.			

