

Årsplan for Gamma i idræt 2025/2026.

Idrætsundervisningen i 0.klasse skal give eleverne mulighed for at opleve glæde og lyst til at dyrke idræt. Vi skal træne elevernes grovmotoriske færdigheder gennem forskellige idrætsaktiviteter og bevægelseslege. Vi arbejder med at lære og forstå og deltage i enkle regellege. Derudover vil der være fokus på, at eleverne lærer at kontrollere grundlæggende bevægelser som løb, spark og kast samt balance.

Eleven skal kunne foretage valg, der styrker og udvikler kroppen jf. undervisningsministeriets kompetencemål;

https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK_F%C3%A6llesM%C3%A5l_B%C3%B8rnehaveklassen.pdf

På Jersie Lilleskole skal eleverne i 0.klasse screenes motorisk. Dette vil blive gjort i forbindelse med idrætsundervisningen. Det er vigtigt, at eleverne har en god motorik, da elevens motoriske udvikling og mulighed for læring hænger sammen.

Uger	Emne	Kompetencemål og fælles mål	Materialer	Evaluering
33-36	Motorisk screening	Eleven kan bruge kroppen varieret.	https://kidsmoving.dk/products/motorisk-screening-til-download?_pos=2&_psq=motorisk&_ss=e&_v=1.0 Vi bruger screeningsmetoden fra KidsMoving.	Eleven deltager i screeningen. Eleven kan udføre de forskellige øvelser.
37-41	Trafik	Eleven kan begå sig i trafikken.	https://sikkertrafik.dk/undervisning/skole/0-3-klasse/gaproven/	Eleven består gå-prøven. Eleven kan tage på tur med skolen, hvor de

		Eleven har viden om enkle trafikregler.		viser, at de har en viden om trafikregler og kan begå sig i trafikken.
42	Efterårsferie			
43-50	<u>Udelege</u> -fangelege -boldlege -løbelege -leg i skolegården og i naturen.	Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen. Eleven kan bruge kroppen varieret. Eleven kan lege alsidigt Eleven har viden om spilleregler for samvær.	https://portal.alinea.dk/course/rpGt-udelege	Eleven deltager så godt de kan i fangelegene. Eleverne kan bruge deres krop til at indgå i legene.
51-1		Juleferie		
2-7	Yoga	Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen. Eleven kan bruge kroppen varieret. Eleven kan bidrage til fællesskabet og drage omsorg for sig selv og andre.	https://portal.alinea.dk/course/rpl2-yoga Yoga Rollinger Børneyoga Instruktionsvideo - Mit yogaeventyr: Lillebjørns fødselsdag https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?&q=yuga+b%c3%b8rn&&mid=32D639C44EE5D452CBF532D639C44EE5D452CBF5&&FORM=VRDGAR	Eleven lærer at mærke sin krop ved at slappe af og følge sit åndedræt. Eleven prøver at lave de forskellige yogastillinger.

8	Vinterferie			
9-12	<u>Dans løs</u> -dans med mig -ærteposedans -stoledans -hoppedans -togrejsen (rytmetrolderier) -æggereden (rytmetrolderier)	Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen. Eleven kan bruge kroppen varieret.	https://portal.alinea.dk/course/atTn-dans-loes	Eleven deltager i danselegene. Eleven kan kryds koordinere sine bevægelser, så eleven kan følge de forskellige danse.
13	Emneuge			
14-19	<u>Boldlege</u> -ståtrod med bold -kanonbold -kongebold -mur -smørklat -kast og grib	Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen.	https://portal.alinea.dk/course/rplU-boldlege	Eleven kan gribe og kaste en bold. Eleven kan foretage gode valg eks. hvornår eleven skal bruge overhåndskast og underhåndskast.
20-26	<u>Motorik</u> -skulpturer -stærke arme og ben -hulahopring -sjippetov -balloner -leg med din krop	Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen. Eleven kan bruge kroppen varieret.	https://portal.alinea.dk/course/rplH-motorik	Eleven kan deltage i undervisningen med sin kropslige bevægelser.
Sommerferie				