

LOKAL MÅL- OG LÆSEPLAN

Idræt – 0.-6. klasse

Lokal skoleplan med progression og årsplaner for 0., 1. og 2. klasse

1. Formål og fagligt grundlag

Denne lokale mål- og læseplan beskriver skolens arbejde med idræt fra 0.-6. klasse. Planen tager afsæt i det nationale faglige grundlag for idræt og tilpasses skolens konkrete rammer, faciliteter og elevgrupper.

Fra 3.-6. klasse foregår idrætsundervisningen som udgangspunkt i Globus 1, hvor eleverne har adgang til en bred vifte af idrætsfaciliteter. Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i Fælles Måls tre kompetenceområder: Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer samt Krop, træning og trivsel.

I 0.-2. klasse tilrettelægges undervisningen lokalt med særligt fokus på bevægelsesglæde, grundmotorik, kropsbevidsthed, samarbejde og grundlæggende idrætsfærdigheder. Undervisningen foregår primært på kunststofbanen, i den lille sal og på skolens øvrige udearealer.

Planen skal skabe en tydelig rød tråd fra de første skoleår til den mere alsidige idrætsundervisning fra 3. klasse.

2. Fagets overordnede mål

- Eleverne udvikler kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer.
- Eleverne oplever glæde ved bevægelse og udvikler lyst til at være fysisk aktive.
- Eleverne udvikler grundlæggende og efterhånden mere sammensatte bevægelsesfærdigheder.
- Eleverne lærer at indgå i forpligtende fællesskaber, samarbejde og udvise fairplay.
- Eleverne får erfaring med kroppens reaktioner på fysisk aktivitet og sammenhængen mellem bevægelse og trivsel.
- Eleverne møder forskellige former for idræt, leg, dans, boldspil, gymnastik samt løb, spring og kast.

3. Sammenhæng med Fælles Mål på 3.-6. klassetrin

På 3.-6. klassetrin følger skolen de nationale Fælles Mål for idræt inden for de rammer, skolen har til rådighed. Globus 1 giver mulighed for at arbejde bredt og alsidigt med fagets indhold. Der arbejdes fortsat med de tre kompetenceområder og med en progression, hvor eleverne udvikler deres færdigheder, samarbejde og forståelse af krop, træning og trivsel.

4. Lokale mål for 0.-2. klasse

Alsidig idrætsudøvelse

- Eleven kan løbe, hoppe, hinke, springe, kravle, krybe, trille og balancere.
- Eleven kan kaste, gribe, trille og sparke med forskellige bolde.
- Eleven kan deltage i motorikbaner, stafetter, fangelege og enkle boldlege.
- Eleven kan bevæge sig til musik og enkle rytmer.
- Eleven kan bruge skolens udearealer og den lille sal som bevægelsesrum.
- Eleven kan gradvist kombinere flere grundbevægelser i idrætslige aktiviteter.

Idrætskultur og relationer

- Eleven kan deltage aktivt i fælles lege og aktiviteter.
- Eleven kan samarbejde med en makker og i mindre grupper.
- Eleven kan følge enkle regler og aftaler.
- Eleven kan tage hensyn til andre og bidrage positivt til fællesskabet.
- Eleven kan øve sig i at håndtere både succes, nederlag og forskellighed på en konstruktiv måde.
- Eleven kan udvise fairplay.

Krop, træning og trivsel

- Eleven kan mærke og beskrive enkle reaktioner i kroppen ved fysisk aktivitet.
- Eleven kan mærke forskel på hvile og aktivitet.
- Eleven kan deltage i aktiviteter, der udfordrer kondition, styrke, balance og koordination.
- Eleven kan sætte enkle ord på følelser og oplevelser i forbindelse med idræt.
- Eleven får erfaring med opvarmning, pauser, væske og restitution.

5. Progression fra 0. til 2. klasse

Område	0. klasse	1. klasse	2. klasse
Motorik	Udforske grundbevægelser	Kombinere bevægelser	Udføre varierede og sammensatte bevægelser
Løb	Løbe, stoppe og skifte retning	Tempo- og retningsskift	Sprint, løb og stafetter
Spring	Hoppe og lande sikkert	Hinke og springe over små forhindringer	Arbejde med forskellige afsæt og spring
Bold	Trille, kaste og gribe	Kaste/gribe i lege	Anvende boldfærdigheder i små spil
Balance	Grundlæggende balance	Balance under bevægelse	Kombinere balance med andre bevægelser
Gymnastik	Kravle, rulle, klatre	Enkle gymnastiske øvelser	Sammensætte korte bevægelsesserier
Dans/rytme	Bevæge sig til musik	Følge enkle rytmer	Skabe og udføre korte serier
Samarbejde	Deltage i fælles leg	Samarbejde i par/grupper	Samarbejde om regler og løsninger
Regler	Følge enkle regler	Forstå regler og aftaler	Være med til at skabe/ændre enkle regler
Krop/trivsel	Mærke kroppen	Sætte ord på kropslige oplevelser	Forstå sammenhæng mellem aktivitet, krop og trivsel

6. Årsplan – 0. klasse

August/september – Bevægelsesglæde og fællesskab: Navnelege, fangelege, stoplege, bevægelsesbaner og simple regler.

September/oktober – Grundmotorik: Kravle, krybe, trille, hoppe, balancere og bevæge sig over/under/gennem.

Oktober/november – Løb og fangelege: Løb, stop, retningsskift, simple stafetter og fangelege.

November/december – Boldlege: Trille, kaste, gribe og sparke. Små lege med få regler.

Januar – Gymnastik og motorikbane: Rulle, klatre, balance, spring og kropslige udfordringer i den lille sal.

Februar – Dans og rytmi: Sanglege, rytmer, bevægelse til musik og simple bevægelsesserier.

Marts – Spring og hop: Hoppe, hinke, lande sikkert og springe over små forhindringer.

April – Udendørs bevægelse: Kunststofbane, stafetter, forhindringsbaner, kast og løbelege.

Maj – Samarbejde: Par- og gruppelege, fælles opgaver og fairplay.

Juni – Idrætsfestival: Blandet bevægelse, lege, stafetter og fælles afslutning.

7. Årsplan – 1. klasse

August/september – Idrætslege og fællesskab: Regler, fangelege, stafetter og samarbejdsøvelser.

September – Løb og stafetter: Tempo, retningskift, korte løb og holdstafetter.

Oktober – Boldbasis: Kaste, gribe, trille, sparke og bevæge sig med bold.

November – Gymnastik: Grundlæggende gymnastiske bevægelser, balance og enkle serier.

December – Dans og rytmik: Rytme, spejling, bevægelse til musik og korte sekvenser.

Januar – Spring og hop: Hinke, hoppe, springe og arbejde med sikre landinger.

Februar – Kast og præcision: Kast efter mål, længde og forskellige målzoner.

Marts – Små boldspil: Spil med få regler, plads, samarbejde og fairplay.

April – Forhindringsbaner: Motoriske baner med løb, spring, balance, kast og klatring.

Maj – Atletik på kunststofbanen: Løb, spring, kast og stafetter.

Juni – Idrætsfestival: Eleverne prøver forskellige aktiviteter og samarbejder på tværs.

8. Årsplan – 2. klasse

August/september – Idræt, leg og fællesskab: Fælleslege, regler, samarbejde, fairplay og holdaktiviteter.

September – Atletik: løb, spring og kast: Sprint, løb, stafetter, længdespring og forskellige kast.

Oktober – Boldbasis: Kaste, gribe, sparke og modtage i bevægelse.

November – Boldspil: Småspil med få regler, positioner, samarbejde og fairplay.

December – Gymnastik og kropsbasis: Balance, rulle, spring, støtte og sammensatte bevægelser.

Januar – Dans og udtryk: Rytme, bevægelsesudtryk og korte selvskabte serier.

Februar – Koordination og motorik: Reaktion, retnings skift, balance, samarbejde og motoriske baner.

Marts – Stafetter og holdaktiviteter: Holdstrategi, tempo, samarbejde og ansvar.

April – Udendørs idræt: Kunststofbane, løb, spring, kast og forhindringsbaner.

Maj – Kondition, puls og kroppen: Opvarmning, puls, fysisk anstrengelse, pauser og trivsel.

Juni – Idrætsfestival og evaluering: Blandet idræt, fælles lege og samtale om årets udvikling.

9. Didaktiske principper

- Undervisningen tager udgangspunkt i leg, bevægelsesglæde og elevernes forskellige forudsætninger.
- Der arbejdes med høj aktivitetstid og korte instruktioner, særligt i indskolingen.
- Aktiviteter differentieres, så alle elever kan opleve både succes og passende udfordring.
- Der arbejdes fra simple bevægelser og lege mod mere sammensatte aktiviteter.
- Eleverne inddrages gradvist i valg af regler, samarbejdsformer og aktiviteter.
- Sikkerhed, respekt, fairplay og fællesskab er gennemgående værdier.

10. Evaluering og opfølgning

Evalueringen i 0.-2. klasse er primært formativ. Læreren observerer elevernes deltagelse, bevægelsesfærdigheder, samarbejde og kropslige forståelse. Der kan løbende anvendes korte samtaler, elevrefleksioner, makkerfeedback og praktiske observationer.

Ved afslutningen af 2. klasse vurderes det, om eleven er på vej mod de nationale kompetencemål efter 2. klasses trin: at kunne deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg, samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege samt beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.

11. Den røde tråd fra 0.-6. klasse

0. klasse – Jeg tør bevæge mig, lege og bruge min krop.

1. klasse – Jeg kan bruge mine grundlæggende bevægelser i forskellige aktiviteter.

2. klasse – Jeg kan kombinere mine færdigheder, samarbejde og deltage i forskellige idrætsaktiviteter.

3.-6. klasse – Jeg videreudvikler mine idrætslige færdigheder og arbejder efter skolens plan for Fælles Mål i Globus 1.

12. Bemærkning om Fælles Mål

Planen er udformet med respekt for de gældende regler om Fælles Mål. Fra 1. januar 2025 er færdigheds- og vidensområder samt færdigheds- og vidensmål vejledende, mens fagets formål, kompetenceområder og kompetencemål fortsat er bindende. Skolens lokale plan anvender derfor de nationale kompetencemål som overordnet faglig retning og konkretiserer dem lokalt i 0.-2. klasse.

Kildegrundlag: Børne- og Undervisningsministeriet/EMU, Fælles Mål for idræt og gældende bekendtgørelse om formål og kompetencemål.