

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klasseset: 0. Klasse

Fagets mål for årgangen:

Måned	Uge	Forløb/Tema	Lektioner	Opgivelsetekst/pensum	Kompetencemål og Færdigheds- og vidensområder
Aug.	33-41	Boldlege med hånd og fod	18	Boldbasis og boldspil Fokusområder: Kaste Gribe Sparke Drible Tempo Spiludvikling Småspil Boldlege Pulsmåling Færdigt spil Materialer: Balloner, boldtyper (fx bløde bolde, streethåndbold, fodbold, volleyball, tennisbold, fodbold skumbold), kegler, hulahopringe, bænke, kegler, overtræksveste, blyanter, stopure	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 1 og 2 Idrætskultur og relationer Ordkendskab Normer og værdier Krop træning og trivsel Fysisk aktivitet – fase 1
	42	Efterårsferie			
Okt.	43-47	Fortæl med kroppen	10	Dans og udtryk Fokusområder: Dansens HVAD Dansens HVOR Dansens HVORDAN Rytme Takt Musikkens puls Kropsligt udtryk Materialer: Stort stykke papir Tusch Blyanter	Alsidig idrætsudøvelse Dans og udtryk – fase 2 Idrætskultur og relationer Ordkendskab Krop træning og trivsel Krop og trivsel – fase 2

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 0. Klasse

				Overtræksbluser	
Nov.	48	Juleuge			
Dec.	49-51	Sanglege og danselege	6	Dans og udtryk Fokusområder: Dansefatninger Danselege Sanglege Rytme Udtryk Dansen hvad, hvordan og hvem Materialer: Musik	Alsidig idrætsudøvelse Dans og udtryk – fase 1 Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar Ordkendskab
	52	Juleferie			
Jan.	1	Juleferie			
	2-6	Energi	10	Fysisk aktivitet Fokusområder: Pulsmåling Motorik Pulsen op Styrke Hurtighed Smidighed Koordination Udholdenhed Materialer: Musikanlæg Bænke, nedspringsmadras, kegler (flade og høje) skumbolde, tennisbolde, hulahopringe, markeringsplader, kryds og bolle brikker, kortspil skumterning, balloner, blyanter, store tuscher, og stopur	Alsidig idrætsudøvelse Fysisk aktivitet – fase 1 og 2 Idrætskultur og relationer Ordkendskab
Feb. & Marts	7	Vinterferie			
	8-13	Opfindsomme boldspil	12	Boldspil og boldbasis Fokusområder: Boldspilsudvikling Spilhjulet	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 2 Idrætskultur og relationer Normer og værdier

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 0. Klasse

April			Samarbejde Regler Boldbasisspil Materialer: Bolde - forskellige typer Kegler Stikbolde Avishockeystave Små bolde (evt. tennisbold eller floorball) Balloner Hockeymål Overtræksbluser Hulahopringe Forskellige rekvisitter der findes i hallen, salen, i skabe mm.	Ordkendskab
	14	Påskeferie		
	15-22	Mini-atletik	14 Løb, spring og kast Fokusområder: Løb Spring Kast Pulsmåling Materialer: Stopur Kuglepenne Hulahopringe Overtrækstrøjer Sjippetove eller reb Minikegler Markeringskegler Ærteposer Musikanlæg Tryllesnor	Alsided idrætsudøvelse Løb spring og kast – fase 1 Idrætskultur og relationer Ordkendskab Krop træning og trivsel Fysisk aktivitet – fase 1

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 0. Klasse

				Nedspringsmåtter Basketbolde Forhindringer (fx plinte, kiler, bomme, kasser mv.)	
Maj. & jun.	21-26	Legeplads og skolegårdslege	12	Fysisk aktivitet Fokusområder: Begyndende forståelse for grundtræningsområderne Min smidige krop Min udholdende krop Min stærke krop Min hurtige krop Min krop i svære og nye bevægelser Legepladslege Acceleration Materialer: En sko (kan også være en bold, ærtepose Overtrækstrøje eller noget helt fjerde) Spillekort med joker Kegler Hulahopringe Overtrækstrøjer Stopur Musikanlæg Musik	Idrætskultur og relationer Ordkendskab Krop træning og trivsel Fysisk aktivitet – fase 1