

## Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 1. 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        | <b>Boldbasis og boldspil</b><br>Fokusområder:<br>Kaste<br>Gribe<br>Sparke<br>Drible<br>Tempo<br>Spiludvikling<br>Småspil<br>Boldlege<br>Pulsmåling<br>Færdigt spil<br><br>Materialer:<br>Balloner, boldtyper (fx bløde bolde, streethåndbold, fodbold, volleyball, tennisbold, fodbold skumbold), kegler, hulahopringe, bænke , kegler, overtræksveste, blyanter, stopure | <b>Alsidig idrætsudøvelse</b><br>Boldbasis og boldspil – fase 1 og 2<br><br><b>Idrætskultur og relationer</b><br>Ordkendskab<br>Normer og værdier<br><br><b>Krop træning og trivsel</b><br>Fysisk aktivitet – fase 1 |
|       | 42    | Efterårsferie            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |
|       | 43-47 | Fortæl med kroppen       | 10        | <b>Dans og udtryk</b><br>Fokusområder:<br>Dansens HVAD<br>Dansens HVOR Dansens HVORDAN<br>Rytme<br>Takt<br>Musikkens puls<br>Kropsligt udtryk<br><br>Materialer:<br>Stort stykke papir<br>Tusch<br>Blyanter                                                                                                                                                               | <b>Alsidig idrætsudøvelse</b><br>Dans og udtryk – fase 2<br><br><b>Idrætskultur og relationer</b><br>Ordkendskab<br><br><b>Krop træning og trivsel</b><br>Krop og trivsel – fase 2                                   |

## Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 1. Klasse

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

## Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassesettrin: 1. Klasse

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

## Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 1. Klasse

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