

Årsplan i idræt – 2. klasse

2026/2027

2 lektioner ugentligt · Med forbehold for ændringer

Fagligt grundlag

Årsplanen tager udgangspunkt i Fælles Mål for idræt og den vejledende læseplan. Efter 2. klassetrin arbejdes der frem mod kompetencemålene inden for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer samt Krop, træning og trivsel. Eleverne skal kunne deltage aktivt i basale og alsidige bevægelser i leg, samarbejde om idrætsaktiviteter og lege samt beskrive kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.

De to ugentlige lektioner organiseres i sammenhængende forløb med høj aktivitet, leg, gentagelse og variation. Idrætshal, udendørs boldbane, asfalteret basket-/fodboldbane, skolegård og grønne områder inddrages. Året omfatter redskabsaktiviteter, boldbasis og boldspil, dans og udtryk, kropsbasis samt løb, spring og kast. Der arbejdes løbende med regler, fairplay, samarbejde, sikkerhed, kropsbevidsthed og bevægelsesglæde.

Årsplan

Uger	Tema/Forløb	Organisering	Teknikker og materialer	Fagligt fokus
35-38	Klar, parat, bevægelse!	Bevægelseslege, stafetter og samarbejdsopgaver. Eleverne løber, hopper, kravler, balancerer, drejer og koordinerer kroppen. Korte samtaler om puls, varme og vejrtrækning.	Kegler, hulahopringe, sjippetove, ærteposer og småredskaber. Hal, skolegård og grønne områder.	Kropsbasis og grundmotorik. Kroppens reaktioner på aktivitet. Samarbejde, regler og sikkerhed. Alle tre kompetenceområder.
39-41	Boldskole – kast og grib	Lege og stationer med forskellige bolde. Underhånds- og overhåndskast, gribning, afleveringer i par og bevægelse efter aflevering. Små boldspil med få regler.	Skumbolde, håndbolde, tennisbolde, ærteposer, kegler og mål.	Boldbasis: modtage og aflevere boldtyper samt grundlæggende kaste- og gribeteknik. Spil med få regler, samarbejde og fairplay.
43-46	Gymnastik og redskabsbaner	Baner og stationer med rulninger, balance, spring, støtte, kravl og bevægelse over/under redskaber. Små bevægelsesserier og sikker brug af redskaber.	Måtter, bænke, ribber, plint, bom, springbræt og tove.	Redskabsaktiviteter: grundlæggende gymnastiske bevægelser og grovmotorik. Kropsbasis: balance, spænding/afspænding og koordination.
47-50	Fodbold og bold med fødderne	Føre bold, stoppe/tæmme, aflevere og ramme mål. Små 2-mod-2/3-mod-3-spil og lege med mange boldberøringer.	Fodbolde/bløde bolde, kegler, små mål. Hal og udendørs boldbane.	Boldbasis: spark, aflevering, modtagning/tæmning og småspil med få regler. Rumorientering, samarbejde og fairplay.
2-5	Lege fra gamle dage	Traditionelle lege som fx dåseskjul, stårold, alle mine kyllinger, bankebøf, kongens efterfølger, hinkelege, sjipning og fangelege. Eleverne lærer også at forklare regler for hinanden.	Sjippetove, kridt, bolde, dåser/kegler og enkle legeredskaber. Skolegård, hal og grønne områder.	Legekultur, regler, deltagelse og fællesskab. Idrætskultur og relationer koblet til alsidig idrætsudøvelse.

6-9	Basket – dribble, aflevere og ramme	Driblebaner, afleveringer, boldkontrol og skud mod kurv. Små, forenklede spil uden fokus på fulde basketballregler.	Basketbolde/lette bolde, kurve, kegler og veste. Basketbane og hal.	Boldbasis: dribbling, aflevering, modtagning og præcision. Småspil med få regler, spilbarhed, samarbejde og fairplay.
10-13	Dans, rytme og bevægelse	Bevægelseslege til musik, spejløvelser og små sekvenser med hop, drejninger, sving, niveauer og retninger. Eleverne skaber korte bevægelsesserier i par/grupper.	Musik/højttaler, evt. tørklæder, bånd og hulahopringe.	Dans og udtryk: rytmisk bevægelse, kroppens bevægelsesmuligheder og enkle bevægelsessekvenser. Samarbejde, kreativitet og kropsbevidsthed.
15-18	Løb, spring og kast – mini-atletik	Stationer og lege med forskellige løbeformer, stafetter, spring og kast mod mål/efter længde. Eleverne eksperimenterer med variationer.	Kegler, ærteposer, skumbolde, frisbees, sjippetove, måtter og målebånd. Boldbane/grønne områder.	Løb, spring og kast: variationer og grundlæggende bevægelsesprincipper. Eleverne mærker og beskriver kroppens reaktion på aktivitet.
19-21	Håndbold og målspil	Kast, gribning og bevægelse med bold. Afleveringsbaner, skud mod mål og små målspil med reducerede regler.	Bløde håndbolde, skumbolde, mål, kegler og veste.	Boldbasis: kast, gribning, aflevering, modtagning og skud. Spil med få regler, samarbejde og med-/modspillere.
22-23	Kidsvolley og bold over net	Kaste, gribe og sende bold over net. Fra samarbejdslege til meget enkle kidsvolley-lignende spil på små baner.	Letvægtsbolde, skumbolde, net/snor og kegler.	Boldbasis: kast, gribning, placering og samarbejde. Kommunikation, regler og vinder-/tabersituationer.
24-25	Udeliv, orientering og bevægelsesmissioner	Simple poster, makkeropgaver, små orienteringsløb og bevægelsesmissioner i skolegård og grønne områder.	Kegler, poster, symbolkort, ærteposer og naturens muligheder.	Alsided bevægelse, rumorientering, samarbejde, ansvar og sikker færd. Krop, træning og trivsel kobles til udendørs aktivitet.
26	Sommerlege og idrætsmix	Stationer med kendte aktiviteter fra året: bold, løb/spring/kast, samarbejde og bevægelseslege.	Udvalgte bolde, kegler, sjippetove, ærteposer, frisbees og kendte materialer.	Anvendelse af årets bevægelseserfaringer. Deltagelse, bevægelsesglæde, samarbejde, regler og oplevelse af egen udvikling.

Fælles Mål og progression

Planen sikrer, at eleverne gennem året møder de centrale færdigheds- og vidensområder under Alsidig idrætsudøvelse på 1.-2. klassetrin: redskabsaktiviteter, boldbasis og boldspil, dans og udtryk, kropsbasis samt løb, spring og kast. Boldområdet gentages i forskellige former, så eleverne får erfaring med kast/grib, spark, dribbling, målspil og bold over net.

Idrætskultur og relationer samt Krop, træning og trivsel integreres gennem hele året. Eleverne øver samarbejde, regler, fairplay og ansvar og lærer gennem kropslige erfaringer at sætte ord på fx puls, varme, træthed og vejtrækning. Evalueringen foregår primært gennem observation, korte fælles opsamlings og samtaler om elevernes bevægelseserfaringer.

Referencer

Børne- og Undervisningsministeriet / EMU: Fælles Mål for idræt.

Børne- og Undervisningsministeriet / EMU: Læseplan for idræt – 1. trinforløb for 1.-2. klasse.

<https://emu.dk/grundskole/idraet/faghaefte-faelles-maal-laeseplan-og-vejledning>