

Årsplan idræt 6 og 7 klasse - 2020/2021

Periode	Emne	Mål
Uge 34-37	Løb, Spring og Kast Uge 34 - Fokus på sprint + koordination Uge 35 - Fokus på Spring + Sprint Uge 36 - Fokus på kast Uge 37 - Afslut forløb med trekamp eller lign.	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast • Eleven har viden om koordination, i løb, spring og kast • Eleven kan analysere bevægelighedsmønstre, inden for løb, spring og kast. • Eleven har viden om bevægelsesprincipper, inden for løb spring og kast.
Uge 38-40	Natur og udeliv Uge 38 - Orienteringsløb Uge 39 + 40 - evt. Forberedelse til Birkedal	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan gennemføre og har viden om orienteringsløb vha. kort, kompas og digitale medier • Eleven kan planlægge enkle friluftaktiviteter. • Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter
Uge 41-42	Birkedal + Efterårsferie	
Uge 43-47	Kropsbasis + Redskabsaktiviteter Uge 43-44 - Kropsbasis Uge 45-47 - Redskabsaktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelse • Eleven har viden om kroppens spændingsbalance, holdning og form. • Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring • Eleven kan deltage i sikker modtagning • Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden redskabsgymnastik og parkour. • Eleven har viden om modtagnings teknik og sikkerhed.
Uge 48-51	Dans og udtryk Uge 48 - Grundlæggende dansebevægelser Uge 49-51 - Lancier + anden danseart	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan udføre sammensatte bevægelse sekvenser inden for kulturelle danse og stilarter • Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter • Eleven kan udvikle fælles

		<p>koreografier og udtryk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleven har viden om koreografiske virkemidler.
Uge 52-53	Juleferie	
Uge 2 - 8	<p>Fysisk træning + Sundhed</p> <p>Uge 2 - Konditionstest</p> <p>Uge 3-5 - Styrketræning og Konditionstræning</p> <p>Uge 6-7 : Emneuge og Vinterferie</p> <p>Uge 8: Afsluttende konditionstest</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan tilrettelægge opvarmning • Eleven har viden om principper v. opvarmning • Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper. • Eleven har viden om træningsprincipper • Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner • Eleven har viden om faglig anbefalinger til idrætsvaner • Eleven har viden om idrætsskader • Eleven har har viden om principper af idrætsskader.
Uge 9 - 12	Boldbasis + Boldspil	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan beherske og har viden grundlæggende teknikker i boldspil
Uge 13-14	Påskeferie	
Uge 15 - 16	Udvikling af eget boldspil	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil • Eleven har viden om taktiske muligheder i boldspil.
Uge 17 - 20	Tema: Idrætten i samfundet	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt • Eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt • Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse. • Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelser.
Uge 21 - 24	Opsamling af idrætsfaget 2020/2021	