

# Årsplan idræt 6 og 7 klasse - 2021/2022

| Periode          | Emne   | Mål   |
|------------------|--|---|
| Uge 33-37        | <b>Fysisk træning + Sundhed</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionstest</li> <li>• Styrketræning og Konditionstræning</li> <li>• Afsluttende konditionstest</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>≠ Eleven kan tilrettelægge opvarmning</li> <li>≠ Eleven har viden om principper v. opvarmning</li> <li>≠ Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper.</li> <li>≠ Eleven har viden om træningsprincipper</li> <li>≠ Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner</li> <li>≠ Eleven har viden om faglig anbefalinger til idrætsvaner</li> <li>≠ Eleven har viden om idrætsskader</li> <li>≠ Eleven har har viden om principper af idrætsskader.</li> </ul> |
| <b>Uge 36</b>    | <b>Lejrskole</b>   |   |
| Uge 38-40        | <b>Natur og udeliv</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienteringsløb</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan gennemføre og har viden om orienteringsløb vha. kort, kompas og digitale medier</li> <li>• Eleven kan planlægge enkle friluftaktiviteter.</li> <li>• Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter</li> </ul>  |
| <b>Uge 41-42</b> | <b>Birkedal + Efterårsferie</b>  |   |
| Uge 43-47        | <b>Kropsbasis + Redskabsaktiviteter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kropsbasis</li> <li>• Redskabsaktiviteter</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelse</li> <li>• Eleven har viden om kroppens spændingsbalance, holdning og form.</li> <li>• Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring</li> <li>• Eleven kan deltage i sikker modtagning</li> <li>• Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden redskabsgymnastik og parkour.</li> </ul>  |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
|                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven har viden om modtagings teknik og sikkerhed.</li> </ul>  |
| Uge 48-50        | <b>Dans og udtryk</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlæggende dansebevægelser</li> <li>• Lancier + anden danseart</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan udføre sammensætte bevægelse sekvenser inden for kulturelle danse og stilarter</li> <li>• Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter</li> <li>• Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk</li> <li>• Eleven har viden om koreografiske virkemidler.</li> </ul>                         |
| <b>Uge 51-52</b> | <b>Juleferie</b>   |  |
| Uge 1 - 9        | <b>Boldbasis/Boldspil + udvikling af eget boldspil</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>≠ Eleven kan beherske og har viden grundlæggende teknikker i boldspil</li> <li>≠ Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil</li> <li>≠ Eleven har viden om taktiske muligheder i boldspil.</li> </ul>  |
| <b>Uge 7</b>     | <b>Vinterferie</b>   |  |
| Uge 10-14        | <b>Tema: Idrætten i samfundet</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>≠ Eleven kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt</li> <li>≠ Eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt</li> <li>≠ Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.</li> <li>≠ Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelser.</li> </ul> |
| <b>Uge 15-16</b> | <b>Påskeferie</b>  |  |
| Uge 17-21        | <b>Løb, Spring og Kast</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus på sprint + koordination</li> <li>• Fokus på Spring + Sprint</li> <li>• Fokus på kast</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast</li> <li>• Eleven har viden om koordination, i løb, spring og kast</li> <li>• Eleven kan analysere bevægelighedsmønstre,</li> </ul>  |

|             |   |   |
|-------------|---|---|
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afslut forløb med trekamp eller lign.</li> </ul> | <p>inden for løb, spring og kast.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven har viden om bevægelsesprincipper, inden for løb spring og kast.</li> </ul> |
| Uge 22 – 23 | <b>Opsamling af idrætsfaget 2020/2021</b>   |   |

Denne årsplan er lavet af Majbritt Olsen og Andreas Lindgreen

Der skal tages forbehold for ændringer