

Årsplan idræt 6 og 7 klasse - 2021/2022

Periode	Emne	Mål
Uge 33-37	Fysisk træning + Sundhed <ul style="list-style-type: none"> • Konditionstest • Styrketræning og Konditionstræning • Afsluttende konditionstest 	<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 36	Lejrskole	
Uge 38-40	Natur og udeliv <ul style="list-style-type: none"> • Orienteringsløb 	<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 <ul style="list-style-type: none"> • Kropsbasis • 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.

		<ul style="list-style-type: none"> • Eleven har viden om modtagings teknik og sikkerhed.
Uge 48-50	Dans og udtryk <ul style="list-style-type: none"> • Grundlæggende dansebevægelser • Lancier + anden danseart 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan udføre sammensætte bevægelse sekvenser inden for kulturelle danse og stilarter • Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter • Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk • Eleven har viden om koreografiske virkemidler.
Uge 51-52	Juleferie	
Uge 1 - 9	Boldbasis/Boldspil + udvikling af eget boldspil	<ul style="list-style-type: none"> ≠ Eleven kan beherske og har viden grundlæggende teknikker i boldspil ≠ Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil ≠ Eleven har viden om taktiske muligheder i boldspil.
Uge 7	Vinterferie	
Uge 10-14	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 15-16	Påskeferie	
Uge 17-21	Løb, Spring og Kast <ul style="list-style-type: none"> • Fokus på sprint + koordination • Fokus på Spring + Sprint • Fokus på kast 	<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 bevægelse mønstre,

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

Denne årsplan er lavet af Majbritt Olsen og Andreas Lindgreen

Der skal tages forbehold for ændringer