

Periode + datoer	Emne	Mål	Aktiviteter / Plan for undervisning
Uge 33	Introduktion til nyt skole år	Kan organisere og har viden nye og gamle idrætslege. Har viden og kan udføre grundlæggende opvarmningsøvelser	Starter året op med kort introduktion til det nye skoleår Samtale om opvarmningsaktiviteter
Uge 34-36 <i>Idrætsdag 9/9</i>	Løb, spring og kast	Kan udføre og har viden om tekniske bevægelser indenfor løb, spring og kast Kan udføre og har viden om de forskellige atletikdiscipliner Kan udvikle egne lege, som har relevans til løb, kast og spring Kan metoder til at måle resultater med digitale værktøjer	<ul style="list-style-type: none"> • Sprintteknik • Løb • Springteknik (højde/længde) • Kastteknikker (kuglestød/boldkast)
Uge 37-40 (MO på tur med 7. klasse i uge 38)	Boldbasis + boldspil	Kan modtage og afleverer forskellige bold typer i bevægelse, samt har viden om forskellige tekniske elementer Har viden om regler i boldspil, samt regelsætsformål og struktur Har viden om fairplay og tabe- og vinderreaktioner og kan gå i dialog om disse elementer Kan opstille individuelle og fællesregler i boldspil Kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler	Basketball <ul style="list-style-type: none"> • Ludo-basket • Skud- og kasteteknik • Småspil • Det færdige spil Badminton i uge 38

Uge 41-42	Birkedal + Efterårsferie		
Uge 43-45	Kropsbasis	<p>Har viden og kan anvende balance og kropsspænding</p> <p>Kan skifte mellem balance og ubalance og har viden om vægtforskydning</p> <p>Kan klatre, hænge, lande, afsæt, svæv og spring og har viden om disse aktiviteter</p> <p>Kan udvise hensyn og tolerance i forbindelse med kropskontakt og viden om kropslige grænser</p> <p>Kan fagbegreber indenfor kropsbasis</p>	<p>Der arbejdes med de grundlæggende gymnastiske øvelser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balance • Forlæns rulle • Baglæns rulle • Kropsspænding • Hovedstand • Håndstand • Akrobatik <p>Fokus på sikkerhed</p>
Uge 46-48	Redskabsaktiviteter	<p>Har viden og kan anvende grundlæggende teknikker redskabsaktiviteter</p> <p>Har viden og kan anvende bevægelser indenfor redskabsaktiviteter</p> <p>Kan deltage og har viden om modtagninger og greb teknik</p> <p>Kan udvise og har viden om ansvar i idrætsaktiviteter (samarbejde)</p> <p>Kan vise samarbejdsevne inden for idrætsaktiviteter (samarbejde)</p> <p>Kende fagbegreber indenfor redskabsaktiviteter</p>	<p>Arbejde med elementer fra kropsbasis</p> <p>Dem som har styr på de grundlæggende øvelser går videre til lidt mere avanceret</p> <p>Alle skal prøve at udføre spring på springbræt samt være med til modtagninger</p> <p>Vi arbejder videre med spring (overslag mm.).</p> <p>Forhindringsbane</p>
Uge 49-50	Boldbasis og boldspil	<p>Kan modtage og afleverer forskellige bold typer i bevægelse, samt har viden om forskellige tekniske elementer</p>	<p>Volley</p> <p>- Kidsvolley</p>

		Har viden om regler i boldspil, samt regelsætsformål og struktur	<ul style="list-style-type: none"> - Teknik - Regler for det færdige spil
Uge 51-52	Juleferie		
Uge 1-5	Fysisk træning	<p>Har viden og kan måle arbejds puls og hvilepuls</p> <p>Har viden og kan udføre basale grundtræningselementer</p> <p>Har viden om organiseringsformer samt kunne diskutere fordele og ulemper ved selvorganiseret og organiseret idræt</p> <p>Kan udpege fordele og ulemper ved fysiske aktiviteter, samt sammenhæng mellem aktivitet og trivsel i eget liv</p> <p>Har viden og kan føre dialog om fysiske aktiviteter for en sund livsstil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionstest • Udvikling • Styrketræning • Cirkeltræning + Intervaltræning <p>Eleverne skal have forståelse for hvad forskellen på selvorganiseret og organiseret idræt. Derfor køres der engang med træning ift. fitness (selvorganiseret) og en med holdtræning (organiseret) samt kunne overveje hvilken form, de personligt selv trives bedst i, og hvilken indflydelse det har på deres sundhed</p>
Uge 6	Emneuge		
Uge 7	Vinterferie		
Uge 8-13 + uge 16	Dans og udtryk	<p>Har viden og kan udføre grundlæggende danse rytmer til musik, samt viden tempo, takt og puls</p> <p>Har viden og kan udføre elementer fra dansehjulet og LABAN</p>	<p>Danseforløbet bliver opdelt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bliver hvor der arbejdes med grundlæggende elementer indenfor dans. Med fokus på tempo, takt og puls mm. I denne periode skal der arbejdes med danse hjulet. 2. Vi danser lancier <p>Badminton i uge 13.</p>
Uge 14-15	Påskeferie		
Uge 16	Dans og udtryk		Vi danser lancier i denne uge.

Uge 17-20	Idrætten i samfundet	<p>Kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt.</p> <p>Har viden om planlægning af selvorganiseret idræt.</p> <p>Kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.</p>	<p>Eleverne får mulighed for at lave en undervisningsgang med den sportsgren de selv bruger deres fritid på.</p>
Uge 21-25	Opsamling på idrætsfaget		<p>Vi leger os igennem forskellige sportsgrene og får samlet op på årets idrætsundervisning.</p>

Planen er udarbejdet af Mads Emil Bernhard og Majbritt Olsen. Der tages forbehold for ændringer i løbet af skoleåret.