

Årsplan for 6.+7. klasse i skoleåret 23/24

Periode + datoer	Emne	Mål	Aktiviteter / Plan for undervisning
Uge 33-36 <i>Idrætsdag</i> 8/9	Løb, spring og kast	<p>Kan udføre og har viden om tekniske bevægelser indenfor løb, spring og kast</p> <p>Kan udføre og har viden om de forskellige atletikdiscipliner</p> <p>Kan udvikle egne lege, som har relevans til løb, kast og spring</p> <p>Kan metoder til at måle resultater med digitale værktøjer</p>	<p>Atletik færdigheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb • Springteknik (højde/længde) • Kasteteknikker (kuglestød/boldkast) <p>Evt. med undervisning på et Atletik Stadion</p>
Uge 37-40	Boldbasis og boldspil	<p>Kan modtage og aflevere forskellige typer af bolde i bevægelse, samt har viden om forskellige tekniske elementer</p> <p>Har viden om regler i boldspil, samt regelsætsformål og struktur</p>	<p>Vi spiller volley og lægger ud med reglerne fra kids volley.</p>
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 • Hoved stand • 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>Vi afslutter forløbet med Parkour (uge 48).</p>
Uge 49-50	Boldbasis og boldspil	<p>Kan modtage og aflevere forskellige typer bolde i bevægelse, samt har viden om forskellige tekniske elementer</p> <p>Har viden om regler i boldspil, samt regelsætsformål og struktur</p>	Vi spiller floorball i denne periode.
Uge 51+52+1	Emneuge + Juleferie		
Uge 2-5	Fysisk træning	<p>Har viden og kan måle arbeidspuls 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionstest • Udvikling • Styrketræning • Cirkeltræning • Intervaltræning <p>Eleverne skal have forståelse for hvad der er forskellen på selvorganiseret og organiseret idræt. Derfor køres der en gang med træning</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>	<p>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+7	Emneuge + Vinterferie		
Uge 8-12	Dans og udtryk	<p>Har viden og kan udføre grundlæggende danse rytmer til musik, samt viden om tempo, takt og puls.</p> <p>Har viden og kan udføre elementer fra LABAN</p>	<p>Vi arbejder med grundlæggende elementer indenfor dans. Med fokus på tempo, takt og puls mm.</p> <p>I denne periode skal der arbejdes med LABAN.</p>
Uge 13-14	Påskeferie		
Uge 15-20	Boldbasis + boldspil	<p>Kan modtage og afleverer forskellige typer bolde i bevægelse, samt har viden om forskellige tekniske elementer</p> <p>Har viden om regler i boldspil, samt regelsætsformål og struktur</p> <p>Har viden om fairplay og tabe- og vinderreaktioner og kan gå i dialog om disse elementer</p> <p>Kan opstille individuelle og fællesregler i boldspil</p> <p>Kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler</p>	<p>Vi spiller ultimate med variationer med udvikling af forskellige boldspil vha. spilhjulet.</p>
Uge 21	Anden Pinsedag		

Uge 22-26	Opsamling på idrætsfaget		Vi leger os igennem forskellige sportsgrene og får samlet op på årets idrætsundervisning.
------------------	---------------------------------	--	---

Planen er udarbejdet af Andreas Lindgreen og Majbritt Olsen. Der tages forbehold for ændringer i løbet af skoleåret.