

Årsplan idræt 6.-7. klasse 2025/26

	Aktivitet	Mål	Tema
Uge 33-36	Atletik - Løb - Højdespring - Længdespring - Kuglestød - Spydkast	• Eleven kan analysere bevægelsesmønstre inden for løb, spring og kast. • Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast. • Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast. • Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast.	Løb, spring og kast
Uge 37-39	Golf og Ultimate	• Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i golf og Ultimate. • Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i golf og Ultimate.	Boldbasis og boldspil
Uge 40-41	Slagspil/basketball - Rundbold - Langbold - M-bold - Kinesisk rundbold - Finsk rundbold	• Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i forskellige slagspil. • Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i slagspil.	Boldbasis og boldspil
Uge 43-46	Orienteringsløb (Praktikant)	• Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier. • Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier.	Natur og udeliv
Uge 47-50	Netspil - Badminton - Bordtennis - Padel	• Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i forskellige netspil. • Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i netspil.	Boldbasis og boldspil
Uge 1-3	Karate og udspænding	• Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser. • Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.	Kropsbasis
Uge 4-6	Handicapidræt og slåskultur	• Eleven får kendskab til alternativ kropskontrol. • Eleven lærer egne og andres grænser, og mærker egen styrke.	Kropsbasis

Uge 8-10	Parkour	• Eleven kan udføre parkourbevægelser forskellige steder i naturen. • Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form. • Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for parkour.	Kropsbasis Redskabsaktiviteter
Uge 11-13	Redskabsgymnastik - Håndstand - Rulle - Vejrmølle - Hovedstand	• Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring. • Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik.	Redskabsaktiviteter
Uge 15-17	Fysisk træning og løb - Opvarmning - Cirkeltræning - Løbetests mv.	• Eleven kan tilrettelægge opvarmning. • Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper. • Eleven har viden om principper for opvarmning.	Fysisk træning
Uge 18-20	Håndbold	• Eleven kan beherske grundlæggende teknikker med forskellige kast.	Boldbasis
Uge 21-23	MTB	• Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter.	Natur og udeliv
Uge 24-25	Vand/klating	• Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter.	Natur og udeliv