

## Årsplan 6.-7. klasse 2024/25

	Aktivitet	Mål	Tema
Uge 33-36	Atletik - Løb - Højdespring - Længdespring - Kuglestød - Spydkast	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan analysere bevægelsesmønstre inden for løb, spring og kast.</li> <li>• Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast.</li> <li>• Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast.</li> <li>• Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast.</li> </ul>	Løb, spring og kast
Uge 37-39	Disc golf og ultimate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i disc golf og ultimate.</li> <li>• Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i disc golf og ultimate.</li> </ul>	Boldbasis og boldspil
Uge 40-41	Slagspil - Rundbold - Langbold - M-bold - Kinesisk rundbold - Finsk rundbold	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i forskellige slagspil.</li> <li>• Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i slagspil.</li> </ul>	Boldbasis og boldspil
Uge 43-46	Karate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.</li> <li>• Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.</li> </ul>	Kropsbasis
Uge 47-50	Netspil - Badminton - Bordtennis - Padel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i forskellige netspil.</li> <li>• Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i netspil.</li> </ul>	Boldbasis og boldspil
Uge 1-4	Hiphop og folkedans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan forstå hiphoppens og folkedansens historie og kultur.</li> <li>• Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter.</li> <li>• Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk.</li> </ul>	Dans og udtryk
Uge 5-6	Leg og samarbejde  Vi-lege Du-lege	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.</li> <li>• Eleven har viden om samarbejdsmetoder.</li> </ul>	Samarbejde og ansvar

Uge 8-10	Parkour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan udføre parkourbevægelser forskellige steder i naturen.</li> <li>• Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.</li> <li>• Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for parkour.</li> </ul>	Kropsbasis Redskabsaktiviteter
Uge 11-13	Redskabsgymnastik - Håndstand - Rulle - Vejrmølle - Salto - Hovedstand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring.</li> <li>• Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik.</li> </ul>	Redskabsaktiviteter
Uge 15-17	Fysisk træning og løb - Opvarmning - Cirkeltræning - Løbetests mv.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan tilrettelægge opvarmning.</li> <li>• Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper.</li> <li>• Eleven har viden om principper for opvarmning.</li> </ul>	Fysisk træning
Uge 18-20	Orienteringsløb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier.</li> <li>• Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier.</li> </ul>	Natur og udeliv
Uge 21-23	MTB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter.</li> </ul>	Natur og udeliv
Uge 24-25	Vand/klatring	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter.</li> </ul>	Natur og udeliv