

Årsplan idræt 6.-7. klasse 2026/2027

Uge	Aktivitet	Mål	Tema/Noter
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 og kast • Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast	Løb, spring og kast
37 – 41	Ultimate + Pickleball	• Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i Ultimate. • Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i Ultimate. • Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i pickleball. • Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i pickleball.	Kast, koordinering og præcision
43 - 45	Dans og rytme	• Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer. • Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser. • Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.	Zumba, Just Dance, hip-hop, rytme og udtryk
46	CARE	CARE	CARE

47 – 49	Kropsbasis og Crossfit	• Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form. • Eleven kan udføre øvelser med udgangs punkt i træningsprincipper. • Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner. • Eleven har viden om træningsprincipper.	Kropsbasis
50	Venskabsformiddag	Venskabsformiddag	Venskabsformiddag
51	Juleidræt		
1 - 4	Badminton og Basketball	• Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. • Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. • Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil	Boldbasis og netspil
5 - 6	Redskabsgymnastik	• Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring. • Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour.	Redskabsaktiviteter
7	Vinterferie	Vinterferie	
8 - 9	Karate	• Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser • Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.	Kropsbasis

10	Teater	Teater	
11 – 13	Orienteringsløb	• Eleven kan g gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier. • Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier.	Natur og udeliv
14 – 15	Slagspil	• Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i slagspil • Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i slagspil	Boldbasis og boldspil
16 – 19	Parkour + træningsprogram	• 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
20 – 21	Volleyball + Beachhåndbold	• Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. • Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil. • Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.	Boldspil og boldbasis
22 – 23	Slåskultur	• Eleven får kendskab til alternativ kropskontrol • Eleven lærer egne og andres grænser, og mærker sin egen styrke.	Kropsbasis

24	Afslutning		
----	------------	--	--