

	Aktivitet	Fokuspunkter	Tema
Uge 32	Lege - ståtrold med udfordringer Rundbold med regler	<ul style="list-style-type: none"> • Lær hinanden at kende • Komme i gang med idræt sammen 	
Uge 34-37	Cricket Øve kast og slag Spille færdige spil	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i forskellige boldspil • Eleven har viden om regler og taktiske muligheder • Fokus på regler og gentlemansport 	Boldspil/Slagspil
Uge 38	MTB	<ul style="list-style-type: none"> • Friluftaktivitet 	
Uge 40	Fodbold	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus på samarbejde og ansvar • Grundlæggende teknikker og taktiske elementer • Udvikling af boldspil 	Boldspil/kaos
Uge 43-45	Aerob og anaerob	<ul style="list-style-type: none"> • I skoven - lave hinandens stationer • Fokus på muskelgrupper i kroppen • Styrke og kredsløb • Anvende fagord og begreber 	Fysisk træning
Uge 48-50	Badminton og Bordtennis	<ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af eget spil bordtennis – fokus på differentiering • Fokus på medspil og den livgivende kamp i badminton 	Boldspil/slagspil
Uge 1-4	Hip hop	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus på hiphoppens kultur og udtryk • Musik og takter • Sammensætte bevægelser inden for stilarten 	Dans og udtryk

Uge 8-10	Parkour	<ul style="list-style-type: none"> • Værdier i parkour: Fysisk udvikling, glæde, overgå sig selv, komme fra A-B hurtigt, flow, frihed - parkourhånden 	Kropsbasis
Uge 11-13	Håndstand, rulle, vejr mølle, salto, hovedstand, overslag	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus på modtagning, samarbejde, tillid og at sætte ord på kroppens forandringer i puberteten • Bevægelsesanalyse af salto – brug Ipad til at filme 	Redskabsaktiviteter + krop og identitet
Uge 15-17		<ul style="list-style-type: none"> • beherske teknikken at løbe, at springe og at kaste sikkert og stabilt • beherske udvalgte atletikdiscipliner med fokus på fart, distance og længde • forklare en bevægelsesanalyse 	Løb, spring og kast
Uge 19-21-24		<ul style="list-style-type: none"> • Viden om orienteringsløb ud fra kort og kompas 	Natur og udeliv