

Årsplan idræt 7.a 2025/2026 - Laurids

Denne årsplan er bygget op efter kompetencemålene for efter 7. klasse i forenklede Fælles Mål med særligt fokus på 2. fase. Målene er delt op i kompetencemål og færdigheds- og vidensmål. Kompetencemålene er generelle og overordnede, mens færdigheds- og vidensmålene er mere detaljerede.

Årsplanen er en vejledende plan, der er fleksibel, således at ændringer meget vel kan forekomme

Aktiviteter, læringsmål og tegn på læring er dynamiske igennem skoleåret.

Opmærksomhedspunkter efter 7. klassetrin:

- Elevernes arbejde med udvikling af idrætsaktivitet er fortsat centralt
- Eleverne skal have en større viden om kroppen så de kan arbejde og træne med større effekt
- Eleverne skal vise større ansvar for egen rolle i undervisningen

Eleverne har været med til at designe årsplanen, og har ønsket aktiviteter og forløb mm.

Forløb

Fodbold: Pierre og August

Hockey: Oskar, Markus, Pierre og August

Håndbold: Oliver, Edith og Mia-Maja

Aktiviteter

Guldgraver, Rundbold(multi), Høvdingebold med mål, dødbold, robinson dødbold, høvdingebold, dodgeball, battle, seksdagesløb, hold dødbold, motorsav, bulldog,

Periode	Emne/aktivitet	Kompetencemål	Læringsmål for undervisningsforløb	Tegn på læring	Evaluerings
August d.21.8 - 28.8 - 4.9 og 11.9 (Johannes, Karl og Ebbe)	Tennis	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.	Eleven kan udføre grundlæggende tennisslag (forhånd, baghånd, serv) i enkle spilsituationer. Eleven kan samarbejde i makkerøvelser og i double-spil. Eleven kan forklare og overholde simple regler for tennis. Eleven kan reflektere over, hvordan træning og bevægelse i tennis påvirker kroppen og trivsel.	Begynder: Kan slå til bolden uden kontrol. På vej: Kan slå bolden over nettet i simple øvelser. Sikkert: Kan bruge forhånd, baghånd og serv i spil.	I idræt vil det oftest være gennem observation af undervisningen, det evalueres om målene nås ved de enkelte elever.
September d. 18.9 og 25.9 (Smilla o Mille)	Baseball		Eleven kan udføre grundlæggende kaste-, gribe- og slåteknik ved baseball (eller en stiliseret udgave som Baseball 5). Eleven kan følge reglerne i enkeltspil (f.eks. Baseball5 eller rundbold-version).	Begynder: Kaster upræcist og sjusker med grebet. På vej: Griber bolden uden at lade den falde. Sikkert: Kastrote og griber med god kontrol og stabilitet i spil.	

			Eleven kan samarbejde med makker eller hold i praktiske spilsituationer. Eleven kan udvise fairplay og respekt for modspillere og medspillere under spil. Eleven kan reflektere kort om, hvordan bevægelse og samarbejde i spillet påvirker kroppen og trivsel.		
Oktober 2.10	Guldgraver				
Badminton Martin					
December/ januar Fællesfag fredag d. 23.1 med 7.b	Boldspil og boldbasis (Fagdag med O-løb og førstejælp) Spilhjulet	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan gøre sig spilbare i kaospil gennem udnyttelse af tempo- og retningsskift Eleven kan komme med idéer til videreudvikling af et spil	Eleven gør sig spilbar i en position, der er konstruktiv for spillets videre forløb, fx ved at bidrage til opspil Eleven gør sig spilbar i en position, der er konstruktiv for spillets videre forløb, fx ved at bidrage til opspil Eleven arbejder med	

				sikker afleveringsteknik	
Februar/ marts	Kropsbasis Rytmelege og stomp Tillidsøvelser Balanceøvelser	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan udvikle større kropskontrol	Eleven laver en kolbøtte, hovedstand og håndstand Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb Eleven kan sammensætte øvelser til en serie	
April/maj	Dans/udtryk Taktforståelse Bevægelse med en rekvisit	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel			
Juni	Løb, spring, kast Alle løbformer + analyse	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan løbe 4 x 100 m stafet med rigtig teknik i start og skifte Eleven kan vise teknik i forhold til et kort løb Eleven kan vise teknik i forhold til et langt løb Eleven kan give forslag til forbedring af teknik inden for løb og efterprøve dem Eleven kan deltage i en dialog om, hvad koordination er i forhold til løb	Eleverne kommer med deres egne ideer til videreudvikling af teknikker	