

Årsplan for faget idræt i 6.A klasse skoleåret 2026/27

Denne årsplan er bygget op efter kompetencemålene i forenklede Fælles Mål. Årsplanen er en vejledende plan, der er fleksibel, således at ændringer meget vel kan forekomme.

Denne årsplan er bygget op efter kompetencemålene efter 7. kl. i forenklede Fælles Mål, med særlig fokus på fase 1.

Årsplanen skal ses som en vejledende plan. Der vil undervejs komme små ændringer, da der skal være plads til, at undervisningen nogle gange tager en drejning ud af en spændende og lærerig vej.

Der er taget højde for faguger og emneuger.

Hvis forløbene går hurtigere end forventet, så vil eleverne få medbestemmelse på hvilke aktiviteter de kunne tænke sig at beskæftige sig med, og her bliver det efter den demokratiske proces.

Aktivitet/emne/uge	Læringsmål	Evaluering
Uge 34-39 Løbe Challenge https://skoleidraet.dk/i-draetsfaget/andersen-konditest/	Eleven bliver bedre til at forklare, hvad der sker med kroppen, når vi løbetræner. Eleven kan lære at gennemføre et længere løb, et intervalløb og evt et trailløb Eleven lærer at beskrive sammenhængen mellem puls, omdannelse af energi og muskelarbejde. Eleven lærer at forklare og vise, hvilke forskellige måder vi kan trække vejret på. Eleven bliver bedre til at vurdere, hvilke fordele der er ved selvtræning og fællestrening. Eleven kan forbedre sit kondital ved at gennemføre en løbechallenge.	Vi laver en før og efter test (Andersens test) af deres løbe færdigheder, tider mm.
Uge 40-46 Hey body - en krop i forandring	Eleven kan blive bedre til at spænde op og spænde af i kroppen. Eleven lærer at mærke kroppens balance alene og sammen med andre. Eleven lærer at mærke kroppens holdning og form. Eleven lærer at lytte og kommunikere med kroppen. Eleven bliver bedre til at slappe af i kroppen i samvær med andre. Eleven kan redegøre for fysiske og psykiske forandringer i puberteten.	Løbende observation af elevernes deltagelse i øvelser med spænding/afspænding, balance, kropsholdning og samarbejde. Forløbet afsluttes med en fælles mundtlig refleksion, hvor eleverne sætter ord på deres kropslige erfaringer og deres forståelse af pubertet, kropsidealer og identitet.

	Eleven kan have en samtale om krop og idræts betydning for din identitet. Eleven lærer at reflektere over kropsidealer og identitet.	
Uge 47-51 Volley-ball	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker i volleyball, herunder baggerslag, fingerslag og serv. Eleven kan modtage og spille bolden videre under bevægelse. Eleven kan indgå i regelbaseret boldspil og anvende centrale regler i volleyball. Eleven kan anvende enkle taktiske principper, fx placering på banen, kommunikation og sammenspil. Eleven kan samarbejde med andre og bidrage aktivt til, at spillet fungerer for hele holdet.	Observation af teknik, sammenspil, taktisk forståelse og deltagelse i spil
Uge 2-6 Boldspil (Prellball, Ballbouncer mm.)	Eleven kan analysere idræts kulturelle normer, værdier og relationer Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter. Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. Eleven har viden om processer i gruppearbejde. Eleven deltager aktivt og følger reglerne Eleven kan være meddommer	Vi lærer og læser om de taktiske aspekter i et spil, og taler løbende om, hvordan man tilpasser disse aspekter og overvejelser med til spillet.

	Eleven indgår i en samtale om forskelle og ligheder i forskellige boldspil	
Uge 8-11 Redskabsgymnastik	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring Eleven kan deltage i sikker modtagning. Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed. Eleven kan gennem praksis og samtale fortælle om sikker modtagning. Eleven udvikler deres kropsforståelse i forbindelse med redskabsgymnastik.	I slutningen af forløbet skal eleverne vurdere, om de kan se den udvikling de har gennemgået i forhold til specifikke teknikker og vise at de er i stand til at yde sikker modtagning
Uge 13-17 Spiludvikling (guldgraver, hold-dødbold og egne spil)	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer. Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter. Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber. Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil. Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. Eleven kan gennem spilhjulet være med til at udvikle et spil. Eleven deltager i gruppearbejdet på en aktiv og engageret måde. Eleven deltager i spil, som andre har opfundet.	Observation af elevernes deltagelse og samarbejde i spiludviklingen samt deres anvendelse af spilhjulet, regler og taktik. De udviklede spil afprøves af andre grupper og evalueres gennem fælles feedback.
Uge 19-24 Atletik	Eleven kan udføre og sammensætte grundlæggende bevægelser inden for løb, spring og kast.	Observation af teknik i løb, spring og kast samt sammenligning af egne

	Eleven kan anvende hensigtsmæssig løbeteknik i forskellige løbeaktiviteter. Eleven kan anvende grundlæggende springteknik, fx tilløb, afsæt og landing i længdespring. Eleven kan anvende grundlæggende kasteteknik og arbejde med kraft, retning og præcision. Eleven kan deltage i forskellige atletikdiscipliner og arbejde med at udvikle og forbedre egen præstation.	resultater og udvikling.
--	--	---------------------------------