

Årsplan idræt 7.a 2026/2027

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

Evaluerings vil som udgangspunkt foretages som en observation af den individuelle præstation i starten og i slutningen af hvert forløb i forhold til de taktiske og tekniske elementer, der er blevet arbejdet med. Eleverne vil også blive inddraget med en selvevaluering af deres fremskridt.

Periode	Emne/aktivitet	Kompetencemål	Læringsmål for undervisningsforløb	Tegn på læring	Evaluerings
August	Løb, spring og kast Alle løbeformer	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 lave en start og løbe hurtigt over en kort distance. Eleven afleverer depeche diagonalt i høj fart i skiftezone Eleverne kommer med deres egne ideer til	I idræt vil det oftest være gennem observation af undervisningen, det evalueres om målene nås ved de enkelte elever.

			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	videreudvikling af teknikker	
September /oktober	Fysisk træning Grundtræningsområder	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel	Eleven kan redegøre for de grundlæggende principper i konditionstræning. Eleven kan skelne mellem konditionstræning og muskeltræning	Eleven beskriver, hvordan kredsløbet kan belastes gennem aktivitet, fx løb og hop, samt hvordan dette kan registreres i pulsstigning	
Oktober/ november	Redskabsaktiviteter Basisøvelser (poster) Parkour	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan udvise koncentration i springsituationer Eleven kan i mindre grupper samarbejde om at skabe en akrobatikserie, der kan vises for klassen	Eleven deltager koncentreret, bidrager løbende med idéer og lytter til andres idéer	
December/ januar	Boldspil og boldbasis 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	Opsamling				