

Årsplan for Spring, mellemtrin - 2026/27 - LF

Denne årsplan er bygget op efter kompetencemålene for efter 7. klasse i forenklede Fælles Mål.

Kompetenceområde

Alsidig idrætsudøvelse

Kompetencemål

Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter

Redskabsgymnastik:

Videns- og færdighedsmål

Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring.

Eleven kan deltage i sikker modtagning.

Eleven har viden om redskabs- og spring- teknik inden for redskabsgymnastik og parkour.

Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed.

Årsplanen er vejledende - årsplanen er udarbejdet for et halvt år og gentages, når der laves nye hold i årsskiftet.

Uge	Aktivitet/rammer	Læringsmål	Evaluering
33 og 34 1 og 2	Redskabstilvænning og den legende tilgang Air-track+ Minitrampolin Stortrampolin + springgrav	Jeg kan sammensætte og udføre en sekvens af redskabsgymnastikøvelser Jeg kan bruge vægtforskydning til at holde balancen Jeg kan bruge min viden om sving og afsæt til at udføre forskellige redskabsøvelser	Gennem aktiv deltagelse Lærer-elev feedback Elev-elev feedback
35 og 36 4, 5 og 6	Motoriske grundelementer Air-track+ Minitrampolin Stortrampolin + springgrav	Jeg kan sammensætte og udføre en sekvens af redskabsgymnastikøvelser Jeg kan bruge vægtforskydning til at holde balancen Jeg kan bruge min viden om sving og afsæt til at udføre forskellige redskabsøvelser	Gennem aktiv deltagelse Lærer-elev feedback Elev-elev feedback
38, 39 og 40 8, 9, 10 og 11	Kropsspænding og balance Air-track+ Minitrampolin Stortrampolin + springgrav	Jeg kan sammensætte og udføre en sekvens af redskabsgymnastikøvelser Jeg kan bruge vægtforskydning til at holde balancen Jeg kan bruge min viden om sving og afsæt til at udføre forskellige redskabsøvelser	Gennem aktiv deltagelse Lærer-elev feedback Elev-elev feedback
43, 44 og 45 13, 14 og 15	Afsæt, tilløb og kiptræning Air-track+ Minitrampolin	Jeg kan sammensætte og udføre en sekvens af redskabsgymnastikøvelser Jeg kan bruge vægtforskydning til at holde balancen	Gennem aktiv deltagelse

	Stortrampolin + springgrav	Jeg kan bruge min viden om sving og afsæt til at udføre forskellige redskabsøvelser	Lærer-elev feedback Elev-elev feedback
46 - 48 16 og 17	Differentieret undervisning - arbejde med ruller, vejrmøller, araberspring, kraftspring, forlæns/baglæns salto, skruer, flikflak etc. Air-track+ Minitrampolin Stortrampolin + springgrav	Jeg kan sammensætte og udføre en sekvens af redskabsgymnastikøvelser Jeg kan bruge vægtforskydning til at holde balancen Jeg kan bruge min viden om sving og afsæt til at udføre forskellige redskabsøvelser	Gennem aktiv deltagelse Lærer-elev feedback Elev-elev feedback
50 og 51 19 - 24	Differentieret undervisning - arbejde med ruller, vejrmøller, araberspring, kraftspring, forlæns/baglæns salto, skruer, flikflak etc. Air-track Minitrampolin Stortrampolin + springgrav	Jeg kan sammensætte og udføre en sekvens af redskabsgymnastikøvelser Jeg kan bruge vægtforskydning til at holde balancen Jeg kan bruge min viden om sving og afsæt til at udføre forskellige redskabsøvelser	Gennem aktiv deltagelse Lærer-elev feedback Elev-elev feedback