

Årsplan for Spring, overbygning - 2026/27 - LF

Denne årsplan er bygget op efter kompetencemålene for efter 9. klasse i forenklede Fælles Mål.

Kompetenceområde

Alsided idrætsudøvelse

Kompetencemål

Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Redskabsgymnastik:

Videns- og færdighedsmål

Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour.

Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring.

Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik.

Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour.

Årsplanen er en vejledende

Uge	Aktivitet/rammer	Læringsmål	Evaluering
33, 34, 35 og 36	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
38, 39 og 40	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
43, 44 og 45	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
46, 47 og 48	Afsæt, tilløb og kiptræning 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	Gennem aktiv deltagelse Lærer-elev feedback Elev-elev feedback

		forskellige redskabsøvelser	
50 og 51	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
1 og 2	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
4, 5 og 6	Differentieret undervisning - arbejde med ruller, vejrmøller, araberspring, kraftspring, forlæns/baglæns salto, skruer, flikflak etc. Air-track Minitrampolin	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

	Stortrampolin + springgrav		
8, 9, 10 og 11	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
13 - 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