

## Årsplan for faget Idræt i 6.a. klasse skoleåret 2024/25

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	Kompetencemål	Evaluering
Uge 33-39  Den gode energi Fokus på løb	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.  Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.  Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.  Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.  Eleven viser gennem aktiviteter samarbejde og en sund kultur i et idrætssammenhæng.	Vi laver en før og efter test af deres løbe færdigheder, tider mm.

Uge 36 og 41	Fagdagsuger - ingen lektioner	
Uge 40-46 <b>Motorik, kropsbrug og kropsforståelse</b>	<p>Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter</p> <p>Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.</p> <p>Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner.</p> <p>Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader.</p> <p>Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.</p> <p>Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner.</p> <p>Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner</p> <p>Eleven kan fortælle om fagord som omhandler kropsbrug.</p>	<p>Eleverne skal starte med undersøge, hvad de tænker de selv kunne blive bedre til, og derudfra sætte sig et mål inden forløbet, og når vi er færdige skal de være med til at evaluere om de har nået deres mål.</p>
Uge 44 fagdag mandag d. 28.okt. <b>Motorik, kropsbrug og kropsforståelse</b>	Fagdagsuge	
Uge 47-51 <b>Musikvideoer og dans</b>	<p>Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter</p> <p>Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk.</p> <p>Eleven har viden om koreografiske virkemidler.</p>	<p>De skal afslutte dette forløb med en serie af dans, som tager udgangspunkt i danse vi kender fra de sociale medier.</p>

	<p>Eleven kan 8. -dels takten</p> <p>Eleven skaber forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse</p> <p>Eleven udvælger passende musik</p> <p>Eleven fremfører en øvet koreografi og fortælle om, hvilke tanker de har gjort sig, da de lavede den</p>	
<p>Uge 2-6</p> <p><b>Boldspil</b> (Prellball, Ballbouncer mm.)</p>	<p>Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer</p> <p>Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.</p> <p>Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil</p> <p>Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil.</p> <p>Eleven har viden om processer i gruppearbejde.</p> <p>Eleven deltager aktivt og følger reglerne</p> <p>Eleven kan være meddommer</p> <p>Eleven indgår i en samtale om forskelle og ligheder i forskellige boldspil</p>	<p>Vi kigger på de taktiske aspekter før vi går i gang, og tager efter forløbet en test i forhold til de taktiske aspekter i et spil.</p>
<p>Uge 8-12</p> <p><b>Redskabsgymnastik</b></p>	<p>Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter</p> <p>Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring</p> <p>Eleven kan deltage i sikker modtagning.</p> <p>Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed.</p>	<p>Eleverne skal lave så forløb i forhold til redskabsgymnastikken, som vi bygger mere og mere på undervejs, tilslut skal de se om de kan se den udvikling de har gennemgået i forhold til</p>

	<p>Eleven kan gennem praksis og samtale fortælle om sikker modtagning.</p> <p>Eleven udvikler deres kropsforståelse i forbindelse med redskabsgymnastik.</p>	forløbet.
<p>Uge 13-17</p> <p><b>Spiludvikling</b> (guldgraver, teamstikbold og egne spil)</p>	<p>Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.</p> <p>Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.</p> <p>Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.</p> <p>Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.</p> <p>Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil.</p> <p>Eleven kan gennem spiljulet være med til at udvikle et spil.</p> <p>Eleven deltager i gruppearbejdet på en aktiv og engageret måde.</p> <p>Eleven deltager i spil, som andre har opfundet.</p>	<p>Eleverne vil evaluere spillene og bedømme om det er noget man kan bygge videre på eller ideen var bedre end selve spillet.</p>
Uge 19	Fagdagsuge - ingen lektioner	

<p>Uge 18-22</p> <p><b>Løb og crossfit</b></p>	<p>Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel</p> <p>Eleven har viden om kropsidealer.</p> <p>Eleven kan tilrettelægge opvarmning.</p> <p>Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper.</p> <p>Eleven har viden om grundtræningselementerne. Eleven fortæller om, hvorfor det er vigtigt at varme op og hvordan opvarmning påvirker kroppen.</p>	
--	---	--

<p>Uge 23-25</p> <p><b>Skovparkour og skovlege</b></p>	<p>Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.</p> <p>Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter</p> <p>Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form</p> <p>Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelse</p> <p>Eleven kan holde sin balance</p> <p>Eleven kan lave precision, monkey og lazy</p> <p>Eleven vurderer sikkerhed og undersøger underlag, landingssted og afsætssted</p> <p>Eleven udvælger gode øvelser til sit program</p>	<p>Vi vil lave nogle videoer, hvor vi forhåbentlig kan se de forskellige elevers progression.</p>
--	---	---