

Årsplan for faget Idræt i 6.B 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	Læringsmål	Evaluering
Uge 33-39 Løbe Challenge	<p>Eleven bliver bedre til at forklare, hvad der sker med kroppen, når vi løbetræner.</p> <p>Eleven kan lære at gennemføre et længere løb, et intervalløb og evt et trailøb</p> <p>Eleven lærer at beskrive sammenhængen mellem puls, omdannelse af energi og muskelarbejde.</p> <p>Eleven lærer at forklare og vise, hvilke forskellige måder vi kan trække vejret på.</p> <p>Eleven bliver bedre til at vurdere, hvilke fordele der er ved selvtræning og fællestrening.</p> <p>Eleven kan forbedre sit kondital ved at gennemføre en løbechallenge.</p>	Vi laver en før og efter test (Andersens test) af deres løbe færdigheder, tider mm.
Uge 36 og 37	Fagdagsuge og lejrur	
Uge 40-46 Hey body - en krop i forandring	<p>Eleven kan blive bedre til at spænde op og spænde af i kroppen.</p> <p>Eleven lærer at mærke kroppens balance alene og sammen med andre.</p> <p>Eleven lærer at mærke kroppens holdning og form.</p> <p>Eleven lærer at lytte og kommunikere med kroppen.</p>	

	<p>Eleven bliver bedre til at slappe af i kroppen i samvær med andre.</p> <p>Eleven kan redegøre for fysiske og psykiske forandringer i puberteten.</p> <p>Eleven kan have en samtale om krop og idræts betydning for din identitet.</p> <p>Eleven lærer at reflektere over kropsidealer og identitet.</p>	
<p>Uge 47-51</p> <p>Musikvideoer og dans</p>	<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>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>De skal afslutte dette forløb med en serie af dans, som tager udgangspunkt i danse vi kender fra de sociale medier.</p>
<p>Uge 2-6</p> <p>Boldspil (Prellball, Ballbouncer mm.)</p>	<p>Eleven kan analysere idræts kulturelle 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>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.</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>Uge 8-12</p> <p>Redskabsgymnastik</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>Eleven kan gennem praksis og samtale fortælle om sikker modtagning.</p> <p>Eleven udvikler deres kropsforståelse i forbindelse med redskabsgymnastik.</p>	<p>I slutningen af forløbet skal eleverne vurdere, om de kan se den udvikling de har gennemgået i forhold til specifikke teknikker og er vise at de er i stand til at yde sikker modtagning</p>

<p>Uge 13-17</p> <p>Spiludvikling (guldgraver, hold-dødbold 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 spilhjulet 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>Uge 19</p>	<p>Fagdagsuge - ingen lektioner</p>	

<p>Uge 18-22</p> <p>Crossfit</p>	<p>Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel</p> <p>Eleven har viden om kroksidealer.</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>Skovparkour og skovlege</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>
--	---	---