

Årsplan 7. årgang - Idræt

Uge	Note	Indholdsområde	Mål	Indhold	Indhold - Teori
33 - 38	Lejrskole uge 35 Læsedag fredag. 6/9 Fagdage uge 37	Løb, spring og Kast	Færdighed: Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for udvalgte løb spring og kast Viden: Eleven har viden om koordination og teknik i løb spring og kast.	Eleverne skal præsenteres for og arbejde med ét af hver slags, der vil være fokus på metoden: Vise, forklar, øve. <i><u>Fokus på delelementer og progressionen frem mod den færdige discipliner.</u></i> <ul style="list-style-type: none"> • Kuglestød/spydcast • Højdespring/længdespring/trespring • Sprint/Stafet/kapgang Afsluttende lektion: <ul style="list-style-type: none"> • Mini OL 	Videoer af discipliner Tekst om OL-historie Løb, spring og kast - dugen
39-45	Terminsprøve onsfred uge 40 Motionsdag uge 41	Fysisk træning	Færdighed: Eleven kan tilrettelægge opvarmningsprogram	Eleverne skal I dette forløb arbejde med opvarmnings faser. Eleverne skal også selv producere dele af et opvarmningsprogram, som skal fremvises for resten af klassen.	Gruppearbejde med fokus på glæde ved idræt Sundhedsdugen Kropsbasisdugen

	Efterårsferie uge 42		Viden: Eleven har viden om principper for opvarmning	<ul style="list-style-type: none"> • Gennemgang af opvarmningsfaser ved praktisk eksempel • Produktion af opvarmningsprogrammer • Afholdelse af opvarmningsprogrammer • Evt. cirkeltræning/funktioneltræning udendørs med fokus på planlægning i grupper. 	
46-51	Terminsprøve mandags uge 49 Juleafslutning fredag i uge 51 Juleferie 52-2	Kropsbasis	Færdighed: Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser Viden: Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.	Eleverne skal introduceres for kropsbasis som et bredt emne. Klassen skal arbejde med forskellige akrobatiske opstillinger, skal kende til kropsspænding og balance som teoretiske begreber samt arbejde med produktion af fortællinger med kroppen. <ul style="list-style-type: none"> • Introlektion – Tænk, mærk, se og reager • Tillidsøvelser • Akrobatiske opstillinger, simple og svære • Produktion af fortællinger med kroppen • Leg: guldgraver 	Kropsbasisdugen Kropsbasishjulet Tema: Idræt og leg (cirkus) Musik inspiration: https://gymnastikguiden.dk/musik-inspiration/

			<p>Eleven kan indgå i et konstruktivt samarbejde</p> <p>Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætslige fællesskaber</p>		
2-7	Terminsprøve uge 3	Dans og udtryk	<p>Færdighed: Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter</p> <p>Viden: Eleven har viden om koreografiske virkemidler</p>	<p>Eleverne skal introduceres for dansehjulet som fagligt værktøj</p> <p><i>Dans en chance</i> er velegnet som introdans, da det er kompliceret, men de fleste kan være med.</p> <p>En gang med bevægelsesserier til Øde Ø og Fugle for at blive sikker på takttælling</p> <p>Cowboy Hustle: to gange – første gang lære dansen. Anden gang tilføje kanon og dialog</p> <p>Slutter af med at lære linedance (mesterlære)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans en chance, skema findes på tjekpådret.dk • Lære at tælle takter(https://www.youtube.com/watch?v= 	<p>Danshjulet.</p> <p>En gang:</p> <p>Tælle takter: Seebach- Øde Ø</p> <p>Djåmes Braun – Fugle</p> <p>Billy Ray Cyrus - Achy Breaky Heart</p> <p>Cowboy Hustle:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EAP1E-B5qk8</p>

				<p>IUNMYjC0UFG) andre videoer findes på youtube</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badjango (App) 	
9-13	Vinterferie uge 8	Boldbasis	<p>Færdighed: Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil</p> <p>Viden: Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil</p>	<p>Eleverne skal i dette forløb lære om teknik, taktik, samspil og udvikling af boldspil.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partibold • Kinball • Over åen • Teamstikbold 	<p>Boldbasisdugen</p> <p>Boldspilhjulet</p>
14-20	<p>Påskeferie uge 16</p> <p>Fagdag Fredag uge 18</p> <p>Skriftlige prøver</p>	Redskabsaktiviteter	<p>Færdighed: Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring</p> <p>Eleven kan deltage i sikker modtagning</p>	<p>Eleverne skal introduceres til simple færdigheder inden for både springgymnastik og parkour.</p> <p>Evt. to lektioner redskabsgymnastik og to lektioner til parkour. Stationstræning.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruller (forlæns og baglæns) 	<p>Teori om modtagning</p> <p>Parkour som kultur</p> <p>Street vs. Forening</p>

	<p>uge 19 man-tirs</p> <p>Sidste skoledag fre uge 20</p> <p>Særskem a fra uge 21</p>		<p>Viden: Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour</p> <p>Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Håndstand • Hovedstand • Håndstandrulle (til de rigtig gode) • Lavt overslag (til dem som tør udfordre sig selv). • Fokus på sikker modtagning, så eleverne allerede lærer hvordan man støtter hinanden i udviklingen af springteknik <p>Parkour</p> <p>Teaser: https://www.youtube.com/watch?v=iZxNbAwY_rk (James Bond)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cat leap • Lazy vault • Rullefald • Tic tac • Cat balance • Monkey crawl. 	<p>Fokus på teknik i spring.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------

- | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none">• Flere spring og øvelser kan findes på: http://xn--trivselogbevægelse-2rb.dk/wp-content/uploads/2015/10/Parkour.pdf | |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Parkour kan med fordel være en del af et udendørs forløb hvor man bruger ”byen” til at udøve parkour på.

Særskema og prøveperiode uge 21-26