

Privatskolen Nakskov Årsplan Idræt 6. P 2025/26

Fagets formål:

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idræts kultur.

Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

I faget idræt arbejder vi inden for disse kompetencemål: - Alsidig idrætsudøvelse (Redskabsaktiviteter, Boldbasis og boldspil, Dans og udtryk,

Kropbasis, Løb, spring og kast) - Idrætskultur og relationer (Samarbejde og ansvar, Normer og værdier, Ordkendskab) - Krop, træning og trivsel (Krop og trivsel, Fysisk aktivitet)

Undervisningen finder sted i den gamle hal på Bregnevej. I ugerne 33-40 og 18-26 er vi udendørs, og ugerne 43-17 er vi indendørs. Eleverne vil i løbet af året have mulighed for at deltage i forskellige stævner.

Vigtige datoer:

- Atletikstævne 6. - 7. klasse den 22. september 2025
- Høvdingebold 6. - 7. klasse tirsdag den 4. november 2025
- Volleyballstævne 6. - 7. klasse onsdag den 8. december 2025
- Basketballstævne 6. - 7. klasse tirsdag den 2. marts 2026
- Fodboldstævne 6. - 7. klasse onsdag den 30. april 2026

Periode/Uger	Forløb	Mål
--------------	--------	-----

33-39	<p>Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb 100m/800m/stafet • Længdespring • Højdespring • Kuglestød • Hylerkast <p>Stævne 22/9-25</p>	<p>Forenklede Fælles Mål:</p> <p>Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast</p>
40	<p>Natur- og udeliv</p> <ul style="list-style-type: none"> • orienteringsløb 	<p>Forenklede Fælles Mål</p> <p>Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier</p>
41-45	<p>Boldspil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Høvdingebold • Stikbold <p>Stævne 4/11-25</p>	<p>Forenklede Fælles Mål</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil</p>
46-50	<p>Boldspil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball <p>Stævne 8/12-25</p>	<p>Forenklede Fælles Mål</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil</p>
50-51	<p>Krops basis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tillidsøvelser • Samarbejdsøvelser • Balanceøvelser • Akrobatik 	<p>Forenklede Fælles Mål</p> <p>Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form</p>
2-4	<p>Redskabsgymnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Håndstand/håndstandrulle • Vejrmølle • Forlæns rulle • Baglæns rulle • Balancer 	<p>Forenklede Fælles Mål</p> <p>Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring Eleven kan deltage i sikker modtagning Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed</p>
5-6	<p>Dans og udtryk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stop dans • Udtryk • Rytme • Danseserie 	<p>Forenklede Fælles Mål</p> <p>Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk Eleven har viden om koreografiske virkemidler</p>
8-10	<p>Boldspil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basket 	<p>Forenklede Fælles Mål</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil</p>

	Stævne 2/3-2026	Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil
11-13	Boldspil <ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Tennis 	Forenklede Fælles Mål Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil
14-18	Boldspil <ul style="list-style-type: none"> • Fodbold Stævne 30/4-26	Forenklede Fælles Mål Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil
19	Sundhed og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Trivselslege 	Forenklede Fælles Mål Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader
21-23	Fysisk aktivitet <ul style="list-style-type: none"> • Kondition • Hurtighed • Smidighed • Styrke • Koordination 	Forenklede Fælles Mål Eleven har viden om principper for opvarmning Eleven har viden om træningsprincipper Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten
24-26	Boldspil <ul style="list-style-type: none"> • Rundbold • Langbold • M-bold 	Forenklede Fælles Mål Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil

Ændringer kan forekommer i årsplanen – Karoline Adamsen – Privatskolen – August 25