

Årsplan i idræt – 7.P + 7.K

Skoleåret 2026/2027

Overordnede kompetenceområder

- Alsidig idrætsudøvelse – udvikling og anvendelse af kropslige færdigheder i forskellige idrætslige sammenhænge.
- Kompetencer – samarbejde, kommunikation, problemløsning, taktiske valg og refleksion.
- Idrætskultur og relationer – deltagelse i fællesskaber, fair play og kendskab til forskellige idrætskulturer.

Årsplan

Periode	Tema / forløb	Centrale fokusområder	Læringsmål
August – september	Atletik	Løb, spring og kast, teknik, kondition, styrke, personlige mål.	Eleverne kan anvende grundlæggende atletikteknikker, arbejde med egen udvikling og forholde sig til indsats og regler
Oktober	Padel og pickleball	Grundslag, serv, placering, bevægelse, regler, makkersamarbejde og spilforståelse.	Eleverne kan anvende grundlæggende teknikker og regler, placere sig hensigtsmæssigt og samarbejde med en makker.
November	Håndbold	Boldbehandling, afleveringer, driblinger, skud, forsvar, angreb, spilopbygning og samarbejde.	Eleverne kan anvende grundlæggende håndboldteknikker, indgå i angreb og forsvar og træffe enkle taktiske valg.
December – januar	Gymnastik og bevægelse	Kropskontrol, balance, spring, rytme, sekvenser, sikkerhed og kreativ bevægelse.	Eleverne kan udføre og sammensætte bevægelser med fokus på kontrol, balance, sikkerhed og kreativitet.
Februar	Skumtennis	Grundslag, forhånd/baghånd, serv, placering, bevægelse, regler og småspil.	Eleverne kan anvende grundlæggende skumtennisteknikker, holde bolden i gang og anvende enkle taktiske valg.
Marts	Funktionel træning	Styrke, kondition, mobilitet, træningsprincipper og egen indsats.	Eleverne kan gennemføre træningsøvelser sikkert og forklare enkle sammenhænge mellem træning, fysisk form og trivsel.
April	Fodbold	Teknik, pasninger, driblinger, afslutninger, positioner, taktik og fair play.	Eleverne kan anvende relevante fodboldteknikker og taktiske principper og bidrage konstruktivt til holdets spil.
Maj	Udendørs idræt -	Orientering, samarbejdsøvelser, naturaktiviteter og problemløsning.	Eleverne kan orientere sig, løse praktiske bevægelsesopgaver og samarbejde om fælles mål.
Juni	Idrætsfestival og opsamling	Planlægning, aktiviteter, konkurrencer, elevansvar, fair play og evaluering.	Eleverne kan planlægge og gennemføre idrætsaktiviteter, tage ansvar og evaluere egen og gruppens indsats.

Tværgående fokus gennem året

- Bevægelsesglæde og deltagelse – eleverne møder forskellige idrætsformer og får mulighed for at udvikle sig på forskellige niveauer.
- Samarbejde og kommunikation – eleverne lærer at give plads til hinanden, kommunikere tydeligt og løse opgaver sammen.
- Fair play og idrætskultur – regler, respekt, ansvar og gode relationer er en del af alle forløb.
- Personlig udvikling – eleverne arbejder med realistiske mål og vurderer egen indsats og læring.
- Sikkerhed – korrekt opvarmning, hensigtsmæssig teknik og ansvarlig brug af faciliteter og redskaber prioriteres.