

Årsplan 7. klasse skoleåret 2024/25

Periode + datoer	Emne	Mål	Aktiviteter/plan for undervisningen
Uge 34-37 Skoleidrætsdag d. 22.08 DM i atletik d. 12.09 (Hvidovre) Idrætsdag d. 13.09 (Glostrup)	Løb, spring og kast	Udføre og have viden omk. tekniske bevægelser inden for løb, kast og spring Kan udføre de forskellige disciplinrupper inden for atletik (sprint, længde, højde, boldkast og kuglestød) Har viden omk. tekniske fokuspunkter inden for løb, spring og kast	Atletik færdigheder <ul style="list-style-type: none"> • 60 meter sprint • 800 meter løb • Længdespring • Højdespring • Kuglestød • Boldkast • Stafettræning Træning af tekniske elementer, samt efterfølgende analyse
Uge 38-46 Basketballstævne d. 14.11 Skole OL Teen volley d. 29.11 (Gentofte)	Boldbasis og boldspil Basketball + Volley Ball	Modtage og afleverer forskellige typer af bolde i bevægelse Kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler Har forståelse for forskellige taktiske elementer indenfor basketball og volley ball	Boldspil færdigheder <ul style="list-style-type: none"> • Taktik indenfor basketball og volley ball • Opspiling struktur • Spil mønstre • Opsætning af systemer Vi arbejder hen mod to sportsstævner i Basketball og volley ball
Uge 47-50	Kropsbasis + Redskabsaktiviteter	Anvende grundlæggende teknikker og bevægelser indenfor redskabsaktiviteter Kan deltage og har viden om modtagninger og gribeteknik	Fokus på grundlæggende gymnastiske bevægelser

		<p>Kan udvise hensyn og tolerance ifm. kropskontakt og kropslige grænse</p>	<p>Arbejde hen mod at alle eleverne kan foretage et lavt overslag</p> <p>Fokus på samarbejde i grupper gennem gymnastiske udførelser</p>
<p>Uge 2-5</p> <p>Håndboldstævne d. 05.02 (Sundby idrætspark)</p>	<p>Boldbasis og boldspil</p> <p>Håndbold</p>	<p>Modtage og afleverer forskellige typer af bolde i bevægelse</p> <p>Kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler</p> <p>Har forståelse for forskellige taktiske elementer indenfor håndbold</p>	<p>Tekniske færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribling, boldkontrol, pasninger, skudteknik <p>Taktiske færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spilforståelse, placeringspil, overblik og beslutningstagning <p>Sociale og samarbejdsevner</p> <p>Kommunikation, samarbejde og strategi</p>
<p>Uge 8-11</p> <p>Skole OL i roning d. 21.03 (Østerbro)</p>	<p>Fysisk træning</p>	<p>Har viden hvilepuls og arbejds puls</p> <p>Viden omk. grundlæggende grundtræningselementer</p> <p>Har viden omk. fysiskaktivitet og sund livsstil</p>	<p>Fysiologiske test</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbejde med forskellige fysiologiske test • Sammenligne forskellige test, kunne se fordele og ulemper ved brugen af forskellige test <p>Træning på romaskine</p> <p>Arbejder hen mod skole OL i roning</p>
<p>Uge 12-14</p>	<p>Dans og udtryk</p>	<p>Har viden og kan udføre grundlæggende danse indenfor rytmer ti musik, tempo, takt og puls.</p> <p>Har viden omk. LABAN og kan arbejde ud fra det</p>	<p>Tekniske færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundtrin, bevægelse, koordination, rytme og timing

		Kan sammensætte egne danse	Koreografi og kreativitet <ul style="list-style-type: none"> • Kreativ bevægelse, improvisation, Udtryk og formidling <ul style="list-style-type: none"> • Emotionelt udtryk, dramatisk fortolkning
Uge 15-21 Fodbold dag (maj) Skole OL 07.05 (Hvidovre)	Atletik + Fodbold (hvis vi kvalificerer os til DM finalestævne)	Udføre og have viden omk. tekniske bevægelser inden for løb, kast og spring Kan udføre de forskellige disciplingrupper inden for atletik (sprint, længde, højde, boldkast og kuglestød) Har viden omk. tekniske fokuspunkter inden for løb, spring og kast	
Uge 22-26 Evt. DM i atletik (juni)	Opsamling på skoleåret - Manglende pensum (dans og udtryk + redskabsaktiviteter)	Vi arbejder med det vi mangler og hvis vi kvalificerer os til DM i atletik, træner vi løb, spring og kast.	

Denne årsplan er lavet af Andreas Lindgreen august 2024