

Årsplan 7.-8. kl.

Idræt

Løb, Spring, kast

- ✘ Teknisk træning indenfor: spydkast, kuglestød, sprint, længdespring og højdespring.
- ✘ Have viden om bevægelsesmønstre.

Boldbasis

- ✘ Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil.
- ✘ Færdigt boldspil
- ✘ Fairplay
- ✘ Opvarmningsprogram
- ✘ Udvikling af boldspil

Dans og udtryk

- ✘ Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier
- ✘ Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter
- ✘ Opvarmningsprogram

Kropsbasis

- ✘ Balance, koordination, koncentration, behændighed, kropsspænding, styrke

Redskabsaktiviteter

- ✘ Gymnastiske færdigheder
- ✘ Gå fra øvelse af enkelte bevægelser, til sammensatte øvelser.
- ✘ modtagning
- ✘ Arbejde med bevægelsesanalyse.

Fysisk træning

- ✘ Kredsløbstræning, interval/udholdenhed
- ✘ Styrketræning. Dynamisk/ statisk de store muskelgrupper.