Årsplan Idræt 7 klasse

Løb, spring kast: Varighed ca. 12 lektioner

Dogmeatletik, I dette forløb skal vi arbejde med dogmeatletik i den tematiske ramme ”Pas på naturen”. Vi vil komme til at arbejde med løb, spring og kast i naturen, og i den forbindelse skal vi være kreative og samarbejde om at udvikle nye løbe-, spring- og kasteaktiviteter med udgangspunkt i naturens redskaber og muligheder. Ved at bruge naturen som en medspiller får vi et nyt indblik i den natur, som er omkring os i vores nærmiljø.

I forløbet vil der være fokus på at lege, eksperimentere og afprøve bevægelser inden for løb, spring og kast med udgangspunkt i den natur, der omgiver os. Når vi sætter os for at udvikle atletikken i nye retninger, kan naturen bidrage med glæde og forundring og være medvirkende til, at vi udfordrer vores kreativitet.

I grupper skal der udarbejdes egne løbestafetter/aktiviteter, som skal afprøves på de mindre klasser samt egen klasse.

Fysisk træning: Varighed ca. 10 lektioner

Opvarmning til musik og styrketræning, I dette forløb skal vi arbejde med Fysisk træning i kombination med temaet ”Kropskultur”. Vi skal lære at varme kroppen op til musik. Vi skal lære, hvordan et opvarmningsprogram skal bygges op, og hvad der bør indgå i de enkelte dele af programmet. Vi skal også lære, hvorfor det er vigtigt at varme op, og hvad der sker i kroppen, når vi varmer op.

Vi skal arbejde med musikteori, konditionstræning, pulsmåling og meget, meget mere.

Dans og udtryk: Varighed ca. 10 lektioner

Fra trin til koreografi - stilarter, I dette forløb skal vi arbejde med dans og udtryk i kombination med temaet ”Kropskultur”. Vi skal arbejde med at komme fra dansetrin til koreografi, undersøge forskellige stilarter, og lære trin og øve os på dem. Samtidig skal vi undersøge kropskulturen inden for de forskellige stilarter. Vi skal også øve os på, hvordan vi kan iagttage en kropskultur, som vi måske ikke selv kender.

I forløbet laver vi øvelser, hvor alle kan være med, og vi skal i fællesskab blive bedre til at sætte bevægelser sammen og bevæge os til musikkens rytme. I skal selv være med til at udvikle bevægelser, og i slutningen af forløbet skal I lave jeres egen koreografi i grupper.

I vil også lære at analysere dans, så I både kan blive bedre til at udvikle jeres egen koreografi og til at give respons på andres koreografier.

Boldbasis og boldspil: varighed ca. 10 lektioner

Kaosspil og fairplay, I dette forløb skal vi arbejde med temaet fairplay i forbindelse med kaosspil. Det betyder, at vi skal øve os på at udvise god sportsånd og spille fair, når vi spiller kaosspil.

I forløbet vil vi komme til at arbejde med kaosspil på måder, I måske allerede kender i forvejen og ikke mindst på helt nye måder, som udfordrer jeres forståelse for kaosspil. Vi skal fx arbejde med kaosspillene ved at have fokus på grundlæggende elementer i boldspil, kaldet for boldbasis. Derudover skal vi i dette forløb stifte bekendtskab med spillet Ultimate. Ultimate er et kaosspil, hvor bolden er en frisbee også kaldet en disc.

I dette forløb vil vi derfor arbejde frem mod at blive mere kendte med de uskrevne regler og blive mere klare på, hvad det betyder at kende reglerne og spille efter dem. Vi skal mærke, hvordan det er at spille boldspil uden en dommer, hvor vi hver især skal handle efter vores egen retfærdighedssans. Var bolden fx ude over sidelinjen?

Redskabsaktiviteter: varighed ca. 10 lektioner

Bevægelsesserier til musik, I dette forløb skal vi arbejde med redskabsaktiviteter i kombination med temaet ”Kropskultur”. I skal lære nogle helt bestemte færdigheder, som I skal øve jer på og hjælpe hinanden med at blive bedre til. Færdighederne er bevægelser, som I kender – vejrmølle, forlæns og baglæns rulle, hovedstand og håndstand, men også bevægelser, som I måske ikke kender så godt, som håndstand-rulle og støthæng

Kropsbasis: varighed ca. 10 lektioner

Slåskultur og iscenesat kamp, I dette forløb skal vi arbejde på at udvikle en slåskultur i klassens idrætstimer samtidig med, at vi skal arbejde med temaet fairplay. Det betyder, at vi skal øve os på at udvise god sportsånd og opføre os fair, når vi kæmper i kamplege og udvikler iscenesat kamp.

Kamplege og iscenesat kamp kræver god kropskontrol og kropsbevidsthed på en anden måde end ved andre idrætter. Der er nemlig altid en makker, som ikke må blive skadet, hvis kampen bliver lidt vild. I forløbet er der fokus på at finde ud af, hvordan vi reagerer i en aftalt kampsituation, hvordan det er at blive holdt fast, og hvordan det er at slippe fri.