

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 7. Klasse

Fagets mål for årgangen:

Måned	Uge	Forløb/Tema	Lektioner	Opgivelsetekst/pensum	Kompetencemål og Færdigheds- og vidensområder
Aug.	33-38	Olympiske lege	10	Løb, spring og kast Fokusområder: 800 meter løb, hækkeløb, kuglestød, start i startblok, olympiske lege, normer og værdier i OL, klasse-OL Materialer: Medicinbold, basketball, kugle, startblokke, returhække, målebånd, stopur	Alsidig idrætsudøvelse Løb, spring og kast – fase 1 + 2 Idrætskultur og relationer Normer og værdier Idrætten i samfundet – fase 1 + 2 Ordkendskab
Sep.	39-41	Adventurerace	6	Orienteringsløb Fokusområder: Navigation, mini-adventurerace, idræt i samfundet Materialer: Orienteringskort over nærområdet, klippetænger, kompas, appen WOOP, mobiltelefoner	Alsidig idrætsudøvelse Natur og udeliv – fase 1 + 2 Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 1 Idrætten i samfundet – fase 1 Ordkendskab
Okt.	42	Efterårsferie			
	43-47	Akrobatik	10	Kropsbasis Fokusområder: Akrobatik, balance, grundstillinger og greb, kropsspænding, samarbejde Materialer:	Alsidig idrætsudøvelse Kropsbasis Redskabsaktiviteter – fase 1

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 7. Klasse

				Rullemåtter	Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 1 Ordkendskab
Nov.	48	Juleuge			
Dec.	49-51	Distortion	6	Dans og udtryk Fokusområder: Dans som fysisk træning: Konditionstræning, styrketræning, koordination, smidighed, mental sundhed, dans, kreativitet, dansetræningsprogram, det positive, brede sundhedsbegreb Materialer: Musik	Alsidig idrætsudøvelse Dans og udtryk – fase 1 Idrætskultur og relationer Ordkendskab Krop træning og trivsel Sundhed og trivsel – fase 1 Fysisk træning — fase 2
	52	Juleferie			
Jan.	1	Juleferie			
	2-6	Netspil	10	Boldspil og boldbasis Fokusområder: Volleyball, baggerslag, fingerslag, smash, spilhjulet, teenvolley, puls, sundhed, positive, brede sundhedsbegreb Materialer: Volleyball, volleyballnet og stænger, pulsar	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 1 Idrætskultur og relationer Ordkendskab Krop træning og trivsel Sundhed og trivsel – fase 1

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 7. Klasse

					Fysisk træning — fase 1
	3	Terminsprøve			
Feb.	7	Vinterferie			
	8-12	Bootcamp– puls	12	Fysisk træning Fokusområder: Kredsløbstræning, intervalløb, coopertest, HIIT, restitution, puslmåling, kredsløb, det positive, brede sundhedsbegreb Materialer: Stopur	Idrætskultur og relationer Ordkendskab Krop træning og trivsel Sundhed og trivsel – fase 2 Fysisk træning — fase 2
Apr.	13	Projekt opgave			
	14	Påskeferie			
	15-20	Streetkultur	12	Boldspil og boldbasis Fokusområder: Streetfodbold, Panna, 4 mod 4, freestyle, spilkonstruktion, spilhjulet, streetkultur // Streetbasket Spilkonstruktion Spillerkvaliteter Fairplay FUNdamentals Streetkultur og gadeidræt Materialer:	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 1 + 2 Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 2 Idrætten i samfundet – fase 2 Ordkendskab // Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 1 + 2

Årsplan 2025/2026 – Fag: Idræt – Klassetrin: 7. Klasse

				Fodbold, hockey mål // Basketbolde, overtrækstrøjer, Basketkurve, kegler, hulahopringe, reb/snor	Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 2 Idrætten i samfundet – fase 2 Ordkendskab
Maj. & jun.	21-26	Kaosspil og fairplay	12	Boldspil og boldbasis Fokusområder: Boldbasisspil, fairplay og ultimate Materialer: Basketball, håndbold, fodbold, disc, kegler, veste, basketballkurv, plint, floorballstav, hulahopringe, volleyball	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 1 + 2 Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 1 + 2 Normer og værdier Ordkendskab