



Årsplan

Idræt 7. klasse 2020-21

MÅNEDER/UGER	FÆRDIGHEDS OG VIDENSOMRÅDE	AKTIVITET/ FOKUS OMRÅDE
FRA UGE 33 TIL UGE 41	FYSISK TRÆNING	Eleven arbejder med viden omkring principper for Opvarmning, træning, og udstræk.
FRA UGE 43 TIL 51	DANS OG UDTRYK	Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter. Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk Vi arbejder ud fra Laban teknikkens principper.
FRA UGE 1 TIL UGE 6.	KROPSBASIS	Eleven arbejder med balance, kropsspænding, holdning, form og kropsbevidsthed i bevægelser.
FRA UGE 8 TIL UGE 12.	FYSISK TRÆNING	Eleven afprøver forskellige typer af grundtræning, Eleven kan tilrettelægge opvarmning.
FRA UGE 14 TIL UGE 25	DANS OG UDTRYK, KROPSBASIS	Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser indenfor kulturelle danse og stilarter. Fokus på kropsbevidsthed i bevægelserne.