

ÅRSPLAN

for idræt udskoling

Formål

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idræts kultur.

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Didaktiske duge

Med vores didaktiske værktøjer skaber du flere deltagelsesmuligheder og mere refleksion i idrætsfaget. Didaktiske duge er et værktøj, du som idrætsunderviser kan bruge i undervisningen. Materialerne er lavet som duge for, at de er nemme at medbringe og lægge ud, så alle kan se dem. Alle skoledugene er bygget op omkring didaktiske modeller, som gør det nemt for elever og lærere at forholde sig til fagbegreber og lære nyt inden for faget.

[Didaktiske duge](#)

Karaktergivning i idræt

Standpunktskarakterer i idræt gives – som i alle andre fag – på baggrund af lærerens vurdering af, i hvor høj grad eleven opfylder fagets kompetencemål.

Dansk Skoleidræt har udviklet et skema med tydelige vurderingskriterier, der gør det nemmere at bedømme elevernes præstationer i udskoling – og argumentere for dem. Kriterierne dækker både kropslige færdigheder, idrætslige færdigheder og idrætsfaglig viden og hjælper med at skabe en ensartet, retfærdig og gennemsigtig karaktergivning.

[Karaktergivning og standpunktskarakter i idræt](#)

Pædagogiske anbefalinger



Engagement og motivation

- Inddrag eleverne
- Vis dit engagement
- Skab aktiv undervisning
- Vis synlig læring



Fællesskab









- Understøt et trygt og rummeligt miljø
- Skab relationer og gensidig respekt
- Sørg for forventningsafstemning
- Styrk samarbejde





Positive oplevelser

- Skab mulighed for glæde, leg og konkurrence
- Planlæg med differentiering og variation
- Understøt succesoplevelser og mestring
- Giv plads til fordybelse og udvikling



Årsplan for idræt 26/27

Indholdsområde	Forløb	Mål	Uge
	Intro til året og en fælles forventningsafstemning.	<ul style="list-style-type: none"> - Hvad betyder et fællesskab for jer? - Hvilke værdier betyder mest for jer? - Hvad er elevernes forventninger til jer som lærere? - Hvad er jeres forventninger til eleverne? 	33
	<p>Spring over dine grænser</p> <p>Spring over dine grænser - udskoling</p> <p>I dette forløb skal eleverne arbejde med løb, spring og kast igennem lege og små udfordringer og undervejs reflektere over, hvor atleter igennem historien har sprunget grænser i atletik og til OL. Forløbet kan både laves ude og inde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan beherske atletikdiscipliner. ✓ Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner. ✓ Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling. ✓ Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer. 	34-36
 <p>Løb, spring, kast</p>			
	<p>Motiverende fællesskaber</p> <p>Kropsbasis - motiverende fællesskaber</p> <p>Hvad motiverer dine elever? I forløbet kommer eleverne til at reflektere over forskellige motivationsformer i idræt og prøve kræfter med aktiviteter inden for kropsbasis. Forløbet lægger op til, at elever får medindflydelse og selv skal være medskabende af flere aktiviteter. Book gerne materialer på CFU, som I kan bruge i modul 3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse. ✓ Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol. ✓ Eleven kan vurderer samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter. ✓ Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter. ✓ Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber. ✓ Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter. 	37-39
 <p>Kropsbasis</p>			
	<p>Idræt for livet</p> <p>Idræt for livet - udskoling</p> <p>I forløbet prøver vi mange forskellige aktiviteter og undersøger, hvordan man kan lave en idrætsforening. Vi øver os i at være åbne for nye spil og måder at bevæge sig på, og vi træner at tænke over, hvad der er smartest og mest fair. Til sidst laver vi vores egen idrætsforening og viser den frem. Kombiner gerne forløbet med aftaler med lokale idrætsforeninger.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven har en forståelse for idrættens organisering og hvilken betydning organiseringsformerne har, og hvem de tiltaler. ✓ Eleverne har viden om, hvordan man grundlægger en idrætsforening. ✓ Eleverne kan udvikle og formidle en idrætsaktivitet. ✓ Eleverne kan deltage aktivt og engageret i egne og andres idrætsaktiviteter. ✓ Eleverne kan samtale om foreningsidrættens betydning i overordnede termer. 	40-46
     			

Årsplan for idræt 26/27

Indholdsområde	Forløb	Mål	Uge
 <p>Fysisk træning</p>	<p>MEGAFIT</p> <p>I dette forskningsbaserede undervisningsforløb skal eleverne arbejde med fitness og styrketræning. Der kommer særskilte forløb til 7., 8. og 9.klasse. Hvert forløb varer 4 moduler.</p> <p>Find forløbene på vores hjemmeside fra september 2026.</p> <p>Hvis I er til tungere styrketræning kan I lave Styrke-paa-skemaet.pdf</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleverne lærer at udføre flere forskellige og relevante øvelser i praksis. ✓ Eleverne en grundviden om styrketræning, som de kan anvende i praksis. ✓ Eleverne opnår forståelse for, at styrketræning ikke kun handler om at løfte tungt eller få større muskler, men om teknik, kontrol og kropsbevidsthed. ✓ Elevernes udvider deres perspektiv på kroppen – fra udseende til funktion og udvikling. 	47-50
	<p>Redskabsaktiviteter og parkour</p> <p>Kroppen i skolen – Ungemiljø</p> <p>Med "Kroppen i skolen – redskabsaktiviteter og parkour" sammensætter du dit forløb med opvarmning, kropsspænding, redskabstilvænnning og redskabsstationer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour. ✓ Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik. ✓ Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring. ✓ Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabs gymnastik og parkour. 	1-6
 <p>Boldbasis og boldspil</p>	<p>Alle med i anderledes boldspil</p> <p>PowerPoint-præsentation</p> <p>I dette forløb skal I arbejde med boldbasis og boldspil, hvor den sociale trivsel gennem boldspil er i fokus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. ✓ Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser. ✓ Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. ✓ Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet. 	8-10

Årsplan for idræt 26/27

Indholdsområde	Forløb	Mål	Uge
 <p>Dans og udtryk</p>	<p>Jagten på den gode energi</p> <p>PowerPoint-præsentation</p> <p>Eleverne skal arbejde med kroppens udtryksformer og udforske de mange forskellige måder, kroppen kan bevæge sig gennem legende aktiviteter. Forløbet er lavet med udgangspunkt i danse-dugen, hvor eleverne vil gøre sig kropslige og teoretiske erfaringer med de forskellige elementer FORM, DYNAMIK, RUM. Forløbet er lavet til 7.kl., men kan let tilpasses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter. ✓ Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter. ✓ Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk. ✓ Eleven har viden om koreografiske virkemidler. ✓ Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber. ✓ Eleven har viden om fagord og begreber. 	11-14
	<p>Vis, hvad I kan</p> <p>Afsluttende fremvisning i idræt</p> <p>”Vis, hvad I kan –afsluttende fremvisning i idræt” er en elevinddragende og motiverende afslutning på idrætsåret, hvor eleverne viser deres faglige kunnen gennem praksis. Forløbet kombinerer medbestemmelse, faglighed og alsidighed og giver læreren et kvalificeret grundlag for standpunktsvurdering, samtidig med at året rundes af på en festlig og meningsfuld måde.</p>	<p>Eleverne kan udvikle og gennemføre en idrætslig fremvisning, hvor de anvender færdigheder fra mindst to indholdsområder.</p> <p>Eleverne kan samarbejde og tage ansvar for planlægning, øvelse og gennemførelse af en fælles præstation.</p> <p>Eleverne kan reflektere over egen og gruppens læring, indsats og udvikling i forløbet.</p> <p>Eleverne kan tage aktivt del i valg og udvikling af deres fremvisning og dermed få indflydelse på, hvordan de viser deres faglige kunnen og opnår deres standpunkts- eller årskaracter.</p>	15-20