Blå Veje Skole årsplan 2026 2027
Idræt
5.-7. klasse

Lege, boldspil, fællesskab og bevægelsesglæde

Idræt i 5.-7. klasse skal være enkelt at gennemføre og let for læreren at følge. Årsplanen tager udgangspunkt i, at klassen har cirka 10-12 idrætsdage i løbet af året, og at undervisningen foregår ude på græs i den milde del af året og i hallen om vinteren. Fokus er på lege, boldspil, samarbejde, regler, fairplay og høj aktivitet for alle elever.

Læseplanskobling	Blå Veje retning	Evaluering og tegn på læring
Planen kobles til læseplanen for idræt: alsidig idrætsudøvelse, leg, boldspil, samarbejde, regler, fairplay, kropslig dannelse, sundhed og deltagelse i fællesskaber.	Idræt i 5.-7. klasse skal være enkelt, aktivt og fællesskabende. Eleverne skal bevæge sig meget, lære lege og boldspil, øve regler og tage ansvar for hinanden.	Elevernes udbytte vurderes gennem deltagelse, indsats, fairplay, samarbejde, forståelse af regler, mod til at prøve og evne til at indgå i fælles lege og spil.

Forløb uden faste uger

Planen er lavet til cirka 10-12 idrætsdage. Læreren kan følge rækkefølgen, men må gerne gentage en aktivitet eller bruge to dage på samme punkt, hvis klassen har brug for det.

Dag	Fokus	Aktiviteter	Ramme	Tegn på læring
1	Fælles regler og tryg start	Navnelege, stop/start, simple fangelege og aftaler om fairplay.	Græs	Eleverne kan følge fælles signaler og deltage trygt.
2	Løb og reaktion	Stafetter, reaktionslege, kegleløb og små holdopgaver.	Græs	Eleverne holder tempo, hepper og skifter roller.
3	Samarbejde i lege	Kædefange, haleleg, redningslege og samarbejdsbaner.	Græs	Eleverne hjælper hinanden og accepterer regler.
4	Boldbasis	Kaste, gribe, drible, ramme mål og små boldstationer.	Græs	Eleverne øver teknik og giver plads til forskellige niveauer.
5	Små boldspil	Stikbold-varianter, høvdingebold light og småspil med få regler.	Græs	Eleverne forstår spillets ide og spiller fair.
6	Holdspil og taktik	Ultimate-inspireret spil, partibold eller bold over felt med fokus på fri plads.	Græs	Eleverne søger plads, afleverer og taler sammen.
7	Overgang til hal	Gentag kendte lege i hal, rumforståelse, sikkerhed og tempo i mindre baner.	Hal	Eleverne tilpasser bevægelse til indendørs rammer.
8	Indendørs boldspil	Høvdingebold, stikbold med benspænd, små håndbold- eller basketballspil.	Hal	Eleverne følger regler og justerer efter holdets behov.
9	Stationer og kropsstyrke	Balance, kropsspænding, let styrke, koordination og korte pulsintervaller.	Hal	Eleverne arbejder sikkert og prøver øvelserne seriøst.
10	Elevernes lege	Eleverne vælger eller udvikler en leg med regler, hold og sikkerhed.	Hal	Eleverne kan forklare regler og lede en aktivitet kort.
11	Turnering med fairplay	Mini-turnering i kendt boldspil med fokus på god tone og dommerrolle.	Hal	Eleverne kan spille, dømme enkelt og vise respekt.
12	Opsamling og favoritdag	Klassens bedste lege og boldspil gentages. Kort samtale om hvad der virker.	Hal eller græs	Eleverne kan sætte ord på deltagelse, samarbejde og udvikling.

Praktiske principper

- Start hver gang med en kort fælles ramme: dagens aktivitet, regler, sikkerhed og fairplay.
- Hold forklaringer korte, så eleverne kommer hurtigt i bevægelse.
- Brug små hold og korte runder, så alle får mange berøringer og mange forsøg.
- Gentag kendte lege frem for hele tiden at introducere nyt.
- Tilpas reglerne, hvis niveauet er for svært: færre regler, mindre bane, færre spillere eller blødere bold.

Opdateret mangelstatus

Når denne årsplan er lagt ind, er de vigtigste resterende huller musik og natur/teknik/naturfag. Håndværk/design 8.-9. og madkundskab 8.-9. er ikke med som mangler, hvis fagene ikke udbydes.