

Uger	Mål	Indholdsområde
Uge 32-36	Stifte bekendtskab med rytme, egen koreografi med fri fortolkning (moderne dans) • Eleverne kan samarbejde om udviklingen en dansekoreografi som er tilpasset musikken. • Eleven kender til dansehjulet. • Eleverne har fået en musikforståelse. • Eleverne kan skabe en fortælling gennem koreografi.	Indholdsområde: Dans og udtryk Forløbsnavn: Dans og Udtryk
Uge 37-41	Eleverne skal opnå viden og færdigheder inden for boldspil. • Eleven kender til tekniske og taktiske elementer i boldspil. Eleven kan herved spille sit eget og andres spil. • Eleven kan udvikle boldspil og har viden om spilkonstruktion. • Eleven kender til spilhjulet og anvende det i praktisk. • Eleven har kendskab til volleyball, håndbold, kaosspil, floorball.	Indholdsområde: Boldbasis og boldspil. Forløbsnavn: Boldbasis og boldspil
Uge 42	Efterårsferie	
Uge 43-50	Eleven skal opnå viden om kroppen anatomi, fysiologi i et træningsperspektiv. • Eleven skal op en viden som kan bruges til at kvalificere et træningsforløb. • Eleven har viden om strukturen af et opvarmningsprogram samt kan formidle det videre. • Eleven kan samarbejde med andre og udføre egen og andres træningsprogrammer. • Eleven for kendskab til forskellige træningsformer såsom cirkeltræning, styrketræning, konditionstræning og yoga.	Indholdsområde: Fysisk træning. Forløbsnavn: Træningens opbygning og formål
Uge 51-52	Juleferie	

	Mål	Indholdsområde
Uge 1-7	• Eleven kan vise korrekt udførelse af en atletisk disciplin. • Eleven kender til teknikken bag korrekt udførelse af atletiske øvelser. • Eleven har viden om en bevægelsesanalyse.	Indholdsområde: Løb, spring og kast Forløbsnavn: Atletik

	• Eleven har kendskab til løbetræning, alene og i hold. • Eleven skal kunne arbejde i hold og sammen arbejde om fælles og individuelle mål. • Eleven har kendskab til intervaller, coopertest, 100m løb, spydkast og kuglestød.	
Uge 8	Vinterferie	
Uge 9-13	Eleven kan analysere egen og andres bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour med og uden musik. • Eleven har kendskab og viden om bevægelsesserier. • Eleven har kendskab de store muskelgrupper og hvilken der er aktive i forskellige bevægelser. • Eleven har viden om bevægelsesanalyse af redskabsgymnastiske øvelser og spring. • Eleven for kendskab til kropskontrol og balance. • Eleven for kendskab til spring, håndstand, og parkourøvelser.	Indholdsområde: (Redskabsaktiviteter og) Kropsbasis Forløbsnavn: Redskabsaktiviteter og kropskontrol
Uge 14	Påskeferie	
Uge 15-26	Opsamling	
Uge 27	God sommerferie - Tak for i år! 😊	