

Årsplan for idræt i 7. Klasse
 Skoleåret 2024-2025
 Rudolf Steiner skolen i Aarhus

uge	Indhold	Aktivitet	Færdigheder og kundskaber	Evaluering
Hele året	<p>7. KLASSE</p> <p>7. klasse, er det klassetrin, hvor eleven ud fra de "naturgivende" medfødt kropslige færdigheder, er på sit højeste. Eleverne har typisk en god indgangsvinkel til motoriske øvelser, hvilket understreges igennem redskabsøvelserne, hvor elementer med meget sving, i f.eks. ringe, tove og trapez indgår, samt alle springdisciplinere, fra gulv, springbræt og trampolin indgår. Baglæns salto fra gulv og trampolin, backflip op ad væg m.m. vægtes højt, da det vægtes, at eleverne også på den måde lære at forholde sig til "angsten for det ukendte"; det som vender væk fra ens synsfelt. Denne form for "beherskelse af det ubevidste"</p>	<p>Spil</p> <p>Boldspil</p> <p>Akrobatik</p> <p>Redskabsøvelser</p> <p>Løbe-discipliner</p> <p>Lege</p>	<p>Beherskelse af det lette og elegante kropslige element gennem bl.a. sving og spring.</p> <p>Socialt samspil og selvstændige opgaver.</p>	

<p>starter i de mindre klasser igennem at bevæge sig baglæns på gulv og balancebum m.m. Akrobatik i grupper og hold vægtes. Hos 7. klasses eleven er det nu nødvendigt med en mere målrettet opvarmning i timerne, hvor det tidligere kun var nødvendigt igennem lege, spil og anden gemytlighed. Før dette alderstrin varmes elevernes kroppe igennem det mentale sammenspil (billedligtalt). I boldspil bliver der lagt vægt på spil a la håndbold, og spil der formmæssigt minder om håndbold, som eksempelvis tjoukbold, madrashåndbold m.m. Floorfresbee - et todimensionelt spil, hvor alle uanset boldkundskaber kan være med - spilles med stor tilfredshed i 7.kl. De første orienteringsløb med kort, indfinder sig</p>			
---	--	--	--

	<p>ligeledes i 7. klasse, hvor der tidligere blot blev løbet stjerneløb uden kort. Alle redskaberne bliver brugt i 7. klasse, samt flere atletikdiscipliner, specielt højde og længdespring. Hvad vil de? Handle artistisk. Hvad må de lære? Ridderlighed. Læreren virker gennem måden han gør det på.</p>			
--	--	--	--	--