

Uge	Forløb	Fokusområder	Bemærkninger
33 - 38	Et seks ugers forløb med fokus på "Atletik" .	Introduktion til atletik Fokus på områderne; (1) sprint, (2) længdespring, (3) kuglestød, (4) højdespring og (5) stafetter.	Forløbet afsluttes med et atletikstævne med konkurrencer i førnævnte fokusområder.
39	Ingen undervisning grundet lejrskole		
40 - 41	Et to ugers forløb med fokus på "Bevægelse i naturen" .	Introduktion til naturfitness. Fokus på aktiviteterne; (1) naturfitness, (2) orienteringsløb og (3) samarbejdsløb.	Undervisningen foregår ude – primært på skolens grønne områder, men skoven forventes også at blive inddraget i undervisningen.
Uge 42	Ingen undervisning grundet efterårsferie		
Uge 43 – 46	Et fire ugers forløb med fokus på "Boldspil og samarbejde" .	Introduktion til boldspil med fokus på samarbejdets betydning her. Fokus på spillene; (1) Ultimate Frisbee, (2) høvdingebold og (3) stikbold.	Undervisningen foregår i skolens idrætshal.
Uge 47	Ingen undervisning grundet efterårsferie		
Uge 48 - 50	Et tre ugers forløb om "Rytme, dans og bevægelse" .	Introduktion til rytme, dans og bevægelse. Fokus på (1) Kropsudtryk, (2) kropslig koordinering og (3) rytme.	Forløbet afsluttes med en mindre danseopvisning i grupper. Anita står for den primære undervisning i forløbet.

Uge 51	<i>Ingen undervisning grundet juleuge</i>		
Uge 2 - 5	Et tre ugers forløb om "Badminton" .	Introduktion til badminton som sportsgren. Fokus på områderne; (1) Teknik, (2) taktik og spilforståelse samt (3) fysisk træning.	Forløbet afsluttes med afholdelsen af et lille badmintonstævne.
Uge 6 - 7	<i>Ingen undervisning grundet dramauger</i>		
Uge 8	<i>Ingen undervisning grundet vinterferie</i>		
Uge 9 – 12	Et tre ugers forløb med fokus på "Styrke – og cirkeltræning" .	Introduktion til begreberne styrke – og cirkeltræning. Fokus på (1) Styrke og kroppens forskellige muskelgrupper, (2) kredsløbstræning samt (3) teknik og sikkerhed.	I dette forløb undersøges muligheden for at tage i et træningscenter med mulighed for eventuelt oplæg af en udannet træner.
13 – 16	Et tre ugers forløb om "Parkour og bevægelsesbaner" .	Introduktion til parkour og bevægelse. Fokus på (1) Parkour-teknikker, (2) koordinering af kroppens bevægelser samt (3) kropskontrol	Der er ikke nogen særlige bemærkninger til dette forløb.
Uge 17 - 20	Et tre ugers forløb om "Indendørs Floorball" .	Introduktion til indendørs floorball (hockey).	Forløbet afsluttes med en turnering i indendørs floorball.

		Fokus på (1) Spilletets historie og regelsæt, (2) forsvar – og angrebspositioner og (3) slagteknikker.	
Uge 21 - 26	Tre ugers forløb om "Løb – bliv en god løber".	Introduktion til forløbet; hvad betyder det at blive en god løber? Fokus på (1) Løbeteknik, (2) kondition og udholdenhed samt (3) personlige mål og progression.	Undervejs i forløbet skal eleverne sætte målsætninger for deres træning og følge deres progression. Forløbet afsluttet med et løb med distancerne 5 og 10 kilometer.