|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Periode** | **Emne (materialer)** | **Mål: eleven…..** | **Aktiviteter:** |
| Uge 33 – 3710 lekt. | **Volley og Spikeball** **DH** | * kan planlægge enkle friluftsaktiviteter.
* har viden om regler og teknikker i friluftsaktiviteter
* kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil
* har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil.
 | Uge 33: På Amager strand: kajak, SUB og Beachvolley.Uge 34: grundlæggende slag i volley og spikeballUge 35 - 37: Træne volley og spikeball |
| Uge 38 – 406 lekt. | **Løb, Spring og kast** | * kan analysere bevægelsesmønstre inden for løb, spring og kast
* har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast
* kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast
* har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast
 | Se forløb på idrætsfaget.dkHvor tager vi hen? Hvordan kommer vi frem og tilbage? (JK)Uge 38: teori og video, samt træning af løb med høje knæ/ afsæt (DH)Uge 39: øvelse i spring og kast. (DH/JK)Uge 40: vi løber en tur i Frederiksberg have - uanset vejret!!! (JK) |
| Uge 41- 42 | Praktik og Efterårsferie |  |  |
| Uge 43 – 468 lekt. | **opvarmning** | * kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt
* har viden om planlægning af selvorganiseret idræt
* kan tilrettelægge opvarmning, og har viden om principper herfor.
* kan udføre øvelser med udgangspunkt i trænings- principper
* har viden om trænings- principper
* kan forebygge idrætsskader, og har viden om forebyggelse.
* Kan samarbejde i idrætsaktiviteter
* Kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre.
* kan udvikle fælles koreografier og udtryk
* har viden om koreografiske virkemidler
 | Uge 43: gennemgang af principper for opvarmning og koreografi. (DH) Deltag i eksemplarisk undervisning: 2 opvarmningsserier til forskellige formål: dans (DH) og fodbold (JK)Uge 44: Eleverne planlægger egne opvarmningsforløb i grupper på 2 eller 3. Det er lektier! (JK) Slut med afspænding (DH). Uge 45: vi prøver forløbene af, og giver respons. (Begge)Uge 46: Oplæg om skader, forebyggelse, genoptræning (JK). Elevernes egne opvarmningsforløb. Opsamling DH). |
| Uge 47 – 508 lekt. | **Ketcher sport/ boldbasis** | * kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil
* har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil
* kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.
* Har viden om fagord og begreber.
 | Vi arbejder med tennis, badminton taler om andre former for ketcher sport. Vi udvikler egne boldspil, evt. med ketcher.  |
| Uge 52-1 | Juleferie |  |  |
| Uge 2- 58 lekt. | **Les Lanciers** | * kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter
* Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter kan analysere normer og værdier i idrætskultur
* Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur
 | Uge 2: lær dans 1-3Uge 3: lær dans 4 og 5Uge 4: træningUge 5: folkedans af anden art (se  |
| Uge 6-7  | Emneuge og vinterferie |  |  |
| Uge 8 – 1414 lekt. | **Krop og redskaber** | * Kan beherske behændighedsøvelser og spring
* Har viden om springteknik i redskabsgymnastik og parkour
* Kan deltage i sikker modtagning
* Har viden om modtagningsteknik og og sikkerhed.
* Kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser
* Har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form
 | Vi bruger tid på redskabsgymnasik, modtagning og bevægelsesserier. Vi træner muskelspænding og styrke. Uge 8 og 9: Vi træner basis i håndstand, hovedstand, rulle, overslag. Samt forstadier til disse.Uge 10 – 12: stationstræning: serier (DH), styrke mave, balder ryg og overarme (JK), selvtræning: balance på bom og i luft. Evt et ekstra hold?? Uge 11: oplæg/samtale om udvikling. Spænding/afspænding Uge 12 – 14: parkour (se idrætsfaget.dk) |
| Uge 15 | Påskeferie |  |  |
| Uge 16 – 174 lekt. | Forberedelse til **Spring Run – mig og min krop?**  | * kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten
* har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten
* kan samtale om kropsidealers betydning for identitet
* har viden om kropsidealer
 | Udendørs løb. Slut med samtaler om mål, forandringer, idealer mm.  |
| Uge 20, 22, 24 og 258 lekt. | **O-løb** | * Har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier
* kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier.
* Har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner
* kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner.
 | (vi bruger appen: Woop (se forløb på idrætsfaget under friluftsliv) Vi prøver O- løb med et besøg fra en O- løbs klub.  |
| Uge 27 | Sommerferie |  |  |