|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Periode** | **Emne (materialer)** | **Mål: eleven…..** | **Aktiviteter:** |
| Uge 33 – 37  10 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 spikeball  Uge 35 - 37:  Træne volley og spikeball |
| Uge 38 – 40  6 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.dk  Hvor 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 – 46  8 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 – 50  8 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- 5  8 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 1-3  Uge 3: lær dans 4 og 5  Uge 4: træning  Uge 5: folkedans af anden art (se |
| Uge 6-7 | Emneuge og vinterferie |  |  |
| Uge 8 – 14  14 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 – 17  4 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 25  8 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 |  |  |