Årsplan idræt 8/9.klasse

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Uge | **Emne** | **Mål** |
| **Uge 34-38** **Minus uge 37****Tema: idræt og motivationsfaktorer (konkurrence + dygtiggørelse)** | Atletik - løb, spring og kast* 60 m + 800 (1500)
* Længdespring (højdespring)
* Kuglestød + boldkast
 | At eleverne har kendskab til – og kan udføre de tre discipliner inden for atletikAt eleverne har viden om, hvilke motivationsfaktorer der findes, og er i stand til at omsætte denne viden i praksisAt eleven kan lave en mindre bevægelsesanalyse, hvor muskelgrupper kommer i spil |
| **Uge 39-40 + 43-45**Tema: Idræt og motivationsfaktorer(fællesskab + holdsport |  Boldbasis og boldspil* Spikeball
* Volleyball
* Håndbold
 | At eleverne kan anvende spilhjulet til at justere allerede fungerende spil, således at de passer på deres niveauAt eleverne kan indgå i holdsportAt eleverne opnår færdigheder til, at spille de tre udvalgte boldspil |
| **Uge 46-50****Tema: Kroppen som redskab** | Redskabsaktiviteter* Ruller – Flyveruller - salto
* Overslag lavt og strakt
* Diverse spring
* Håndstand og hovedstand

Afsluttes med parkourYoga | At eleverne kan udføre øvelser og sammensætte et program med redskaberAt eleverne har viden om god modtagning, og kan omsætte denne viden til praksis |
| **Uge 50-51** | projektopgave |  |
| **Uge 52-1** | Juleferie |  |
| **Uge 2 - 5****Tema: kroppen som redskab** | Dans og udtryk* Les Lanciers
* Moderne dans
* Koreografi
* Egne danse sammensættes
 | At eleverne kan kopiere og udføre enkelte koreografierAt eleverne gennem vejledning kan sammensætte egne programmer |
| **Uge 6** | Emneuge |  |
| **Uge 7**  | Vinterferie |  |
| **Uge 8 -10****Tema: Glæden ved idræt** | Mulighed for valgfrit at vælge, hvilken disciplin man finder glæde ved – evt. Allerede gennemgåede spil/danse/øvelser etc.  |  |
| **Uge 12-14 + 17-18****Tema: Kroppen som redskab** | Fysisk træning* Opvarmningsprogram
* Fysiske test
* Løbeprogram

Ender ud med “Spring-run” | At eleven har viden om den fysiologiske ændring i kroppen gennem træningAt eleven kan gennemføre et træningsprogram At eleven har kendskab til et “sundt” liv, hvor det brede sundhedsbegreb anvendes |
| **Uge 15 - 16** | Påskeferie |  |
| **Uge 19-20** | Klargøring til evt. prøve |  |
| **Uge 22 - 25** | 9.klasse læseferie 8.klasse: Leg og læring |  |