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 atletik  At eleverne har viden om, hvilke motivationsfaktorer der findes, og er i stand til at omsætte denne viden i praksis  At 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 niveau  At eleverne kan indgå i holdsport  At 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 parkour  Yoga | At eleverne kan udføre øvelser og sammensætte et program med redskaber  At 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 koreografier  At 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 træning  At 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 |  |