

Årsplan idræt 8/9 klasse Idræt 2021-2022

Denne årsplan er udarbejdet af Tomas Dam og Andreas Lindgreen. Der skal tages forbehold for ændringer

Krav til eleverne:

- Det forventes, at alle elever møder op til undervisning omklædt i idrætstøj som tillader, at man er fysisk aktiv. Det forventes ydermere, at der medbringes sko til indendørs brug.
- Det forventes at alle deltager i det omfang det er muligt ift. skader eller lign. Hvis ikke man kan deltage, skal man stadig møde op til undervisningen.

Periode	Emne - Tema + Aktivitetsplan	Faglige mål
Uge 33-39 12 lektioner	Fysiktræning	
Uge 38 - Studietur	Tema: Sundhed og træning <ul style="list-style-type: none">• Opvarmningsprogram• Træningsprogram• Konditionstræning• Crossfit• Cirkeltræning Datoer: 16/8 - Bip-test 23/8 - "Konditaget" Nordhavn	<ul style="list-style-type: none">- Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer.- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel- Eleven kan analysere levestandardens betydning for idrætsudøvelse- Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel- Eleven har viden om forskelle i levestandard og deres betydning for idrætsudøvelse- Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre- Eleven har viden om opvarmning programmets formål, struktur og variationsmuligheder

	30/8 - "Duatlon" - Damhussøen (løb/cykel) 27/9 - Bip test	
Uge 41 - 42	Ferie og praktik	
Uge 43-49 12 lektioner Uge 44: Terminsprøver	Boldbasis + Boldspil Tema: Motivation og konkurrence Forløbet opdeles i 3 faser: <ul style="list-style-type: none"> - Grundlæggende boldbasis - Volleyball + Hockey - Afsluttende af særregler i boldspil 	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil - Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil - Eleven kan udvikle boldspil - Eleven har viden om spilkonstruktion - Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter - Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster - Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur
51 - 52	Ferie	
Uge 1 - 3 6 lektioner	Dans og udtryk Uge 1: Introduktion Uge 2: Egen koreografi Uge 3: Lancier	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier. - Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans -
Uge 4 - 5 4 lektioner	Judo Tema: Krop og identitet Mathias Madsen kommer og underviser i Korsgadehallen	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling - Eleven har viden om kroppens betydning for psyke og identitet - Eleven kan vurdere fysisk aktivitet effekt på krop og identitet - Eleven har viden om idrætsøvelser betydning for krop og identitet - Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur

		<ul style="list-style-type: none"> - Eleven har viden om sammenhæng mellem samfundstendenser og idrætskultur
Uge 6- 7	Emneuge og ferie	
Uge 8- 14 14 lektioner	Kropsbais + Redskabsaktiviteter Uge 8-9: Kropsbasis Uge 10-12: Redskabsaktiviteter Uge 13-14: Parkour	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan fastholde koncentrationen og fokus i forskellige idrætsøvelser - Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol - Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for parkour og gymnastisk - Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring - Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik - Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser indenfor redskabsgymnastisk og parkour.
Uge 15 - 16	Påskeferie	
Uge 17-20 8 lektioner	Atletik Fokus på sprint, længdespring/højdespring/kuglestød/ Boldkast Undersøg muligheder for atletikstadion eller lign.	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske atletikdiscipliner (løb, spring og kast) - Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling. - Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner. - Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer - Eleven har forståelse for kropskoordination
Uge 21-24 8 lektioner	Tema: Glæden ved idræt <ul style="list-style-type: none"> • "Capture the flag" • Travbane m. odds • "Quidditch" • Skumtennis 	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud - Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsøvelser

