

Årsplan idræt 8/9 klasse Idræt 2022-2023

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 33-36 8 lektioner	Atletik Fokus på sprint, længdespring/højdespring/kuglestød/ Boldkast Undersøg muligheder for atletikstadion eller lign. Afsluttes med idrætsdag d. 9/9	<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 37-40 8 lektioner	Kropsbais <ul style="list-style-type: none">- Grundlæggende færdigheder på gulv- Judo – kampsport	<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 har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring- Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik-

Uge 41 - 42	Ferie og praktik	
Uge 43-49 12 lektioner	Boldbasis + 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
Uge 44: Terminsprøver	Tema: Motivation og konkurrence Forløbet opdeles i 3 faser: <ul style="list-style-type: none"> - Grundlæggende boldbasis - Volleyball + håndbold - Afsluttende af særregler i boldspil 	
51 - 52	Ferie	
Uge 1 - 5 6 lektioner	Fysisk træning Tema: Sundhed og træning <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmningsprogram • Træningsprogram • Konditionstræning • Crossfit • Cirkeltræning 	<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 levevilkårs betydning for idrætsudøvelse - Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel - Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse - Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre - Eleven har viden om opvarmning programmets formål, struktur og variationsmuligheder
Uge 6- 7	Emneuge og ferie	
Uge 8-10	Dans og udtryk	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier.

	<ul style="list-style-type: none"> - Fælles koreografi - Egne danse - Les Lanciers 	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans - -
Uge 11-13	<p>Tema: Glæden ved idræt</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Capture the flag" • Travbane m. odds • "Quidditch" <p>Skumtennis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud - Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsøvelser -
Uge 14 - 15	Påskeferie	
Uge 16-20	Redskabsaktiviteter	<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 har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring - Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik