

## Årsplan for 8.+9. klasse i skoleåret 23/24

Periode + datoer	Emne	Mål	Aktiviteter / Plan for undervisning
Uge 33-36  Ildrætsdag 8/9	Løb, spring og kast	<p>Kan udføre og har viden om tekniske bevægelser indenfor løb, spring og kast</p> <p>Kan udføre og har viden om de forskellige atletikdiscipliner</p> <p>Kan udvikle egne lege, som har relevans til løb, kast og spring</p> <p>Kan metoder til at måle resultater med digitale værktøjer</p>	<p>Tema: Konkurrence og Motivation</p> <p>Atletik færdigheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løb</li> <li>• Springteknik (højde/længde)</li> <li>• Kastteknikker (kuglestød/boldkast)</li> </ul> <p>Undervisning på Atletik Stadion</p> <p>Vi arbejder med bevægelsesanalyser.</p>
Uge 37-39	Boldspil og boldbasis	<p>Kan modtage og aflevere forskellige boldtyper i bevægelse, samt har viden om forskellige tekniske elementer</p> <p>Har viden om regler i boldspil, samt regelsætsformål og struktur</p>	Flagfootball
Uge 40+41+42	Studietur + Praktik + Efterårsferie		
Uge 43-45  Uge 44 - Terminsprøve	Kropsbasis	<p>Har viden og kan anvende balance og kropsspænding</p> <p>Kan skifte mellem balance og ubalance og har viden om vægtforskydning</p> <p>Kan klatre, hænge, lande, afsæt, svæv og spring og har viden om disse aktiviteter</p> <p>Kan udvise hensyn og tolerance i forbindelse med kropskontakt og viden om kropslige grænser</p>	<p>Tema: Samarbejde</p> <p>Der arbejdes med de grundlæggende gymnastiske øvelser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balance</li> <li>• Forlæns rulle</li> <li>• Baglæns rulle</li> <li>• Kropsspænding</li> <li>• Hoved stand</li> <li>• Håndstand</li> <li>• Akrobatik</li> </ul>

		Kan fagbegreber indenfor kropsbasis	Fokus på sikkerhed
<b>Uge 46-48</b>	<b>Redskabsaktiviteter</b>	<p>Har viden og kan anvende grundlæggende teknikker redskabsaktiviteter</p> <p>Har viden og kan anvende bevægelser indenfor redskabsaktiviteter</p> <p>Kan deltage og har viden om modtagninger og greb teknik</p> <p>Kan udvise og har viden om ansvar i idrætsaktiviteter (samarbejde)</p> <p>Kan vise samarbejdsevne inden for idrætsaktiviteter (samarbejde)</p> <p>Kende fagbegreber indenfor redskabsaktiviteter</p>	<p>Tema: Samarbejde</p> <p>Arbejde med elementer fra kropsbasis</p> <p>Dem som har styr på de grundlæggende øvelser går videre til lidt mere avanceret</p> <p>Alle skal prøve at udføre spring på springbræt samt være med til modtagninger</p> <p>Vi arbejder videre med spring (overslag mm.).</p> <p>Vi afslutter med Parkour (uge 48).</p> <p>Eleverne skal kunne lave en bevægelsesanalyse.</p>
<b>Uge 49-50</b>	<b>Boldbasis og boldspil</b>	<p>Kan modtage og aflevere forskellige boldtyper i bevægelse, samt har viden om forskellige tekniske elementer</p> <p>Har viden om regler i boldspil, samt regelsætsformål og struktur</p>	<p>Tema: Konkurrence og motivation</p> <p>Floorball</p>
<b>Uge 51+52+1</b>	<b>Projekt opgave + Juleferie</b>		
<b>Uge 2-5</b>	<b>Fysisk træning</b>	<p>Har viden og kan måle arbejds puls og hvilepuls</p> <p>Har viden og kan udføre basale grundtrænings elementer</p>	<p>Tema: Sundhed og træning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionstest</li> <li>• Udvikling</li> <li>• Styrketræning</li> <li>• Cirkeltræning + Intervaltræning</li> </ul>

		<p>Har viden om organiseringsformer samt kunne diskutere fordele og ulemper ved selvorganiseret og organiseret idræt</p> <p>Kan udpege fordele og ulemper ved fysiske aktiviteter, samt sammenhæng mellem aktivitet og trivsel i eget liv</p> <p>Har viden og kan føre dialog om fysiske aktiviteter for en sund livsstil.</p>	<p>Eleverne skal have forståelse for hvad forskellen på selvorganiseret og organiseret idræt. Derfor køres der engang med træning ift. fitness (selvorganiseret) og en med holdtræning (organiseret) samt kunne overveje hvilken form, de personligt selv trives bedst i, og hvilken indflydelse det har på deres sundhed</p>
<b>Uge 6</b>	<b>Emneuge</b>		
<b>Uge 7</b>	<b>Vinterferie</b>		
<b>Uge 8-12</b>	<b>Dans og udtryk</b>	<p>Har viden og kan udføre grundlæggende danse rytmer til musik, samt viden tempo, takt og puls</p> <p>Har viden og kan udføre elementer fra dansehjulet og LABAN</p>	<p>Tema: Leg</p> <p>Bliver hvor der arbejdes med grundlæggende elementer indenfor dans. Med fokus på tempo, takt og puls mm. I denne periode skal der arbejdes med danse hjulet.</p>
<b>Uge 13-14</b>	<b>Påskeferie</b>		

<b>Uge 15-20</b>	<b>Boldbasis + boldspil</b>	<p>Kan modtage og afleverer forskellige bold typer i bevægelse, samt har viden om forskellige tekniske elementer</p> <p>Har viden om regler i boldspil, samt regelsætsformål og struktur</p> <p>Har viden om fairplay og tabe- og vinderreaktioner og kan gå i dialog om disse elementer</p> <p>Kan opstille individuelle og fællesregler i boldspil</p> <p>Kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler</p>	<p>Tema: Leg</p> <p>Ultimate med variationer med udvikling af forskellige boldspil vha. Spilhjulet.</p>
<b>Uge 21</b>	<b>Anden Pinsedag</b>		
<b>Uge 22-24</b>	<b>Opsamling på idrætsfaget og evt. prøveforberedelse.</b>		Vi leger os igennem forskellige sportsgrene og får samlet op på årets idrætsundervisning.

Planen er udarbejdet af Andreas Lindgreen og Majbritt Olsen. Der tages forbehold for ændringer i løbet af skoleåret.