

Årsplan idræt 8.-9. Klasse

I idrætsundervisningen i 8.-9. Klasse er der 6 overordnede kategorier, som eleverne skal tilegne sig viden om gennem teori og praksis. Undervisningen indenfor hver kategori er rettet mod afgangsprøven og eleverne vil dermed kunne møde hver kategori til afgangsprøven.

Kategorierne er:

- 1) Redskabsaktiviteter**
- 2) Boldbasis og boldspil**
- 3) Dans og udtryk**
- 4) Kropsbasis (kropsbevidsthed)**
- 5) Løb, spring og kast**
- 6) Fysisk træning**

I denne årsplan vil det under hvert forløb fremgå, hvilken af de seks kategorier forløbet hører under.

<u>Periode:</u>	<u>Forløbsbeskrivelse:</u>	<u>Kategori og væsentlige elementer:</u>
August - September	<p><u>Atletik:</u> I dette forløb arbejder vi med atletikdiscipliner indenfor kategorierne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Løb - Spring <p>og</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kast <p>I forløbet arbejder vi med praktisk udførelse af de tre ovenstående discipliner samt teoretisk analyse af bevægelsesmønstret indenfor hver disciplin.</p> <p><u>Undervisningen foregår udendørs indtil efterårsferien.</u></p>	<p><u>Kategori:</u> Løb, spring, kast</p> <p><u>Væsentlige elementer:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bevægelsesanalyse - Bevægelsesteknik - Løb (springteknik, sprintstart, færdigt løb og stafet) - Spring (tilløb, afsæt, svæv, landing) - Kast (kast, stød, forspænding, rotation, kip, aflevering, sikkerhedsregler)
September – Oktober	<p><u>Boldspil:</u> I forløbet vil der indgå aktiviteter indenfor følgende områder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Softball - Basketball - Egen konstruktion af boldspil - Teori: boldspilsfamilier og spilhjulet 	<p><u>Kategori:</u> Boldbasis og boldspil</p> <p><u>Væsentlige elementer:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regler - Teknik - Taktik/spilforståelse
November - December	<p><u>Dans:</u> I forløbet vil der indgå aktiviteter indenfor følgende områder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fra trin til koreografi - Dans en fortælling - Dans en chance 	<p><u>Kategori:</u> Dans og udtryk</p> <p><u>Væsentlige elementer:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dansehjul (Labans bevægelseslære) - Danseanalyse - Musikforståelse

<p>Januar – Februar - Marts</p>	<p><u>Kropskontrol/fysisk træning:</u> I dette forløb vil der indgå aktiviteter indenfor følgende områder: - Akrobatik - Iscenesat kamp - Fortælling med kroppen - Grundtræning og opvarmning</p> <p><u>Redskabsgymnastik og spring:</u> I forløbet kommer vi til at arbejde med følgende områder: - Færdigheder på gulv - Færdigheder på bom - Færdigheder i ringe - Færdigheder på springbræt - Koreografi - Bevægelsesserier til musik - Spring - Parkour</p>	<p><u>Kategori:</u> Kropsbasis / fysisk træning (kropsbevidsthed/kropskontrol)</p> <p><u>Væsentlige elementer:</u> - Kropsspænding - Balance - Rytme - Basisbevægelser - Tillid og samarbejde - Grundtræning og opvarmning (kondition, styrketræning, hurtighed og smidighed)</p> <p><u>Kategori:</u> Redskabsaktiviteter</p> <p><u>Væsentlige elementer:</u> - Bevægelsesanalyse - Samarbejde - Kropslige færdigheder - Modtagning</p>
<p>April</p>	<p><u>Prøveforberedelse:</u> - Valg af tema til afgangsprøven. - Gruppeinddeling med henblik på afgangsprøven. - Udarbejdelse af praksisprogram til afgangsprøven.</p>	<p>- Prøveforberedelse</p>
<p>Maj - Juni</p>	<p><u>Afgangsprøver/Læseferie:</u></p>	

Der tages forbehold for løbende ændringer.

Mvh

Frederik