

Årsplan

Skoleåret 2014/2015

Idræt

Nedenfor følger i rækkefølge undervisningsplaner for skoleåret 14/15. Skolens del og slutmål følger folkeskolens "fællesmål" slut 2009.

Årsplan

FAG: idræt

KLASSE: bhkl/1.kl.

ÅR: 14/15

Lærer: LI

HOVEDEMNE & PERIODE	DELEMNER	AKTIVITET/ ORGAN	UNDERVISNINGSMÅL
Boldspil Og gamle lege udendørs Uge 33 - 40	Rundbold Stikbold Høvdingebold Fangelege stafetter Yoga kluddermor	<p>Vi starter hver time med fælles opvarmning på multibanen. I opvarmningen er der elementer af at få pulsen op, bevæge ledene, ballance og yoga.</p> <p>Dernæst er eleverne delt i klasser, hvoraf den ene klasse spiller forskellige typer rundbold med Linda på boldbanen og den anden klasse spiller spil med den bløde bold på multibanen</p> <p>De 2 sidste gange inden efterårsferien er vi samlet og laver stafetter og gamle lege.</p>	<p>Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:</p> <ul style="list-style-type: none">• Udføre enkle former for løb, spring og kast• Bruge spænding og afspænding• Udføre simple balancer og krydsfunktioner• Deltage i og forstå enkle idrætslige lege• Vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber• Udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke• Aflevere og modtage med forskellige boldtyper• Spille enkle boldspil med få regler• Deltage i lege og leglignende opvarmningsformer• Kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet• Deltage i idrætsaktiviteter i uderummet.• kende til og gennemføre nye og gamle lege.

Performanceuge og efterårsferie i uge 41 og 42

HOVEDEMNE & PERIODE	DELEMNER	AKTIVITET/ ORGAN	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Indendørs aktiviteter uge 43 - 44</p> <p>(Uge 45 – 46 – 47 er fordybelsesuger og vi har ikke idræt)</p>	Gamle lege	<p>Vi fortsætter med samme slags opvarmning hele året jevnfør genkendelsens glæde</p> <p>Kluddermor Svingfigur Jorden er giftig Alle mine kyllinger</p>	<p>Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udføre enkle former for løb, spring og kast • kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje • bruge spænding og afspænding • udføre simple balancer og krydsfunktioner • deltage i og forstå enkle idrætslige lege • vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber • udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene • anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer • deltage i lege og leglignende opvarmningsformer • udføre enkle grundtræningselementer • kende til og gennemføre nye og gamle lege.
indendørs aktiviteter uge 48 -51	Gymnastik	<p>Kolbøtter Vejrmøller Rulle, hoppe, springe Gå på line Meget enkel styrketræning Kongens efterfølger</p>	
<p>Indendørs Aktiviteter</p> <p>Dans/ bevægelse</p> <p>Uge 2- 6</p>	Skal vi danse?	<p>Stopdans Nem serie Fagtedanse/sange Brug musikken</p>	<p>Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at</p> <ul style="list-style-type: none"> • bruge spænding og afspænding • udføre simple balancer og krydsfunktioner • deltage i og forstå enkle idrætslige lege • vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber • udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt,

	<p>Se hvad jeg kan!</p>	<p>Fortsat dans Leg Kroppen kan bevæger sig på mange måder</p>	<p>svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene</p> <ul style="list-style-type: none"> • anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer • samarbejde med en eller flere om at lege • kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre • kende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse
--	-------------------------	--	--

Vinterferie i uge 7.

Årsplan

FAG: Idræt

KLASSE: 2. og 3.

ÅR: 14/15

Lærer: LT

HOVEDEMNE & PERIODE	DELEMNER	AKTIV./ORGAN	UNDERVISNINGSMÅL
Uge 33-40 Udendørs på skolens område	Frikvartersaktiviteter Lege Boldspil	I forløbet om frikvartersaktiviteter arbejdes målrettet mod at introducere eleverne til forskellige lege de efterfølgende selv kan bruge i frikvarterne. Der vil også være fokus på udvidelse af elevernes bevægelse- og koordinationsevne. Der vil blive varmet op med svingserier, hopserier, danseserier og alsidige bevægelser som træner elevernes motorik og koordination. Eleverne skal der ud over stifte bekendtskab med forskellige typer løb. Herunder 100 meter, 200 meter, 400 meter. Det tænkes også i et legende perspektiv og vil blive mikset med hop,	Kroppen og dens muligheder: Træne flere former for løb, spring og kast. Sammensætte grundlæggende bevægelser til serier. Træne balance og krydsfunktioner. Indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre. Anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder. Udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber. Deltage i regelbaserede holdspil. Anvende
	Bevægelse		

	Løb	fjolleløb, baglænsløb.	<p>planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse.</p> <p>Kende opvarmningens formål og udførelse.</p> <p>Kende til kroppens anatomi</p> <p>Idrættens værdier:</p> <p>Udvide samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter.</p> <p>Forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter. Forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence.</p> <p>Acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder.</p> <p>Kende til elementære forhold om kroppens funktioner.</p> <p>Forstå betydningen af fairplay.</p>
--	-----	------------------------	--

Uge 41: Performance uge

Uge 42: EfterårsferieHO VEDEMNE & PERIODE	DELEMNER	AKTIVITET/ ORGANISERING	UNDERVISNINGSMÅL
Uge 43-51 Indendørs i Dåstrup Hallen	Boldspil	<p>Vi skal have introduktioner og forsimplede niveauer af de kendte spil: håndbold og kids volley.</p> <p>Der vil være grundøvelser to og to samt fire og fire. Der vil ske niveaudeling af hold, når vi spiller Kidsvolley kampe</p>	<p>Kroppen og dens muligheder:</p> <p>Træne flere former for løb, spring og kast. Sammensætte grundlæggende bevægelser til serier.</p> <p>Træne balance og krydsfunktioner.</p> <p>Indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre. Anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder.</p> <p>Udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder,</p>

	Rytmik	Vi skal arbejde med små rytmesekvenser og sammensætte bevægelser til musik.	<p>som slagredskaber.</p> <p>Deltage i regelbaserede holdspil. Anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse.</p> <p>Kende opvarmningens formål og udførelse.</p> <p>Kende til kroppens anatomi</p> <p>Idrættens værdier:</p> <p>Udvis samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter.</p> <p>Forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter. Forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence.</p> <p>Acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder.</p> <p>Kende til elementære forhold om kroppens funktioner.</p> <p>Forstå betydningen af fairplay.</p>
--	--------	---	---

Uge 52 + uge 1: Juleferie

HOVEDEMNE & PERIODE	DELEMNER	AKTIVITET/ ORGANISERING	UNDERVISNINGSMÅL
Uge 2-7 Indendørs i Dåstrup Hallen	Boldspil	Vi skal have introduktioner og forsimplede niveauer af de kendte spil: hockey og basket.	<p>Kroppen og dens muligheder:</p> <p>Træne flere former for løb, spring og kast.</p> <p>Sammensætte grundlæggende bevægelser til serier.</p> <p>Træne balance og krydsfunktioner.</p>

	<p>Redskabsgymnastik og rytmik</p>	<p>Cirkeltræningen vil foregå i par med notering af resultater. Redskabsgymnastik indebærer: Håndstand, ruller, spring over buk, små parkourøvelser, madraskamp og akrobatik.</p>	<p>Indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre. Anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder. Udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber. Deltage i regelbaserede holdspil. Anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse. Kende opvarmningens formål og udførelse. Kende til kroppens anatomi Idrættens værdier: Udvis samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter. Forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter. Forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence. Acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder. Kende til elementære forhold om kroppens funktioner. Forstå betydningen af fairplay.</p>
--	------------------------------------	--	--

Uge 8: Vinterferie

HOVEDEMNE & PERIODE	DELEMNER	AKTIV./ORGAN	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Uge 9-13</p> <p>Indendørs i Dåstrup Hallen</p>	<p>Uge 9-10</p> <p>Taktiske små spil</p>	<p>Vi træner forståelse af forskellige spils opbygning og øver hvordan man som hold spiller et spil taktisk.</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Træne flere former for løb, spring og kast. Sammensætte grundlæggende bevægelser til serier. Træne balance og krydsfunktioner. Indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre. Anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder. Udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber. Deltage i regelbaserede holdspil. Anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse. Kende opvarmningens formål og udførelse. Kende til kroppens anatomi Idrættens værdier: Udvis samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter. Forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter. Forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence. Acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder. Kende til elementære forhold om kroppens funktioner. Forstå betydningen af fairplay.</p>
	<p>Uge 11: Emneuge</p>		
	<p>Uge 12-13</p> <p>Redskabsgymnastik og rytmik</p>	<p>Cirkeltræningen vil foregå i par med notering af resultater. Redskabsgymnastik indebærer: Håndstand, ruller, spring over buk, små parkourøvelser, madraskamp og akrobatik.</p>	

Uge 14: Påskeferie

HOVEDEMNE & PERIODE	DELEMNER	AKTIV./ORGAN	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Uge 15-26</p> <p>Udendørs på skolens område</p>	<p>Forskellige spil og lege med taktik</p>	<p>Vi træner forståelse af forskellige spils opbygning og øver hvordan man som hold spiller et spil taktisk.</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Træne flere former for løb, spring og kast. Sammensætte grundlæggende bevægelser til serier. Træne balance og krydsfunktioner. Indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre. Anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder. Udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber. Deltage i regelbaserede holdspil. Anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse. Kende opvarmningens formål og udførelse. Kende til kroppens anatomi Idrættens værdier: Udvis samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter. Forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter. Forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence. Acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder. Kende til elementære forhold om kroppens funktioner. Forstå betydningen af fairplay.</p>
	<p>Postløb og orienteringsløb</p>	<p>Forskellige små løb med bevægelsesaktiviteter</p>	
	<p>Atletik</p>	<p>Introduktion til: længdespring, løb, stafet, kast og stød.</p>	

Sommerferie

Årsplan FAG: Idræt KLASSE: 6-7 klasse ÅR: 14/15 Lærere: MA og KM

HOVEDEMNE & PERIODE	ORGANISERING/FOKUSOMRÅDER	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Ude</p> <p>Uge 33, 34 og 35 Atletik (løb, spring og kast) Uge 36, 37 (badminton), 39 38 Boldbasis Uge 40 Konditionstest</p>	<p>Organisering</p> <p>Dette vil i atletik foregå i grupper eller en og en. Boldspil vil foregå både enkeltvis, to og to og hold af flere elever. Konditionstesten vil være enkeltvis, dog med en makker der tæller.</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast. Mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter. Anvende tekniske færdigheder i forskellige spil. Forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil. Kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition. Kende til digitale muligheder i forbindelse med pulsmåling, konditionstest og energiomsætning. Idrættens værdier: Forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter. Forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten. Forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence. Forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet. Vurdere den velkoordinerede bevægelse. Kende til træningens betydning for sundhed og trivsel. Kende forskellige motionsformer. Handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet. Anvende regler i forskellige idrætslige spil.</p>

Uge 41: Emneuge: Musical

Uge 42: Efterårsferie

HOVEDEMNE & PERIODE	ORGANISERING/FOKUSOMRÅDER	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Inde</p> <p>Uge 43-44 Badminton/Tennis Uge 45-46 Hockey/ Basketball (med bedømmelse af hinanden)</p>	<p>Organisering</p> <p>Badminton og tennis bliver spillet to og to eller fire og fire. Øvelserne i Hockey bliver enkeltvis, to og to</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast. Mestre koordineringen af kropslige bevægelser og</p>

	samt på hold. Det samme gælder for basketball.	<p>bevægelsesmønstre.</p> <p>Vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Anvende tekniske færdigheder i forskellige spil. Forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil.</p> <p>Idrættens værdier:</p> <p>Forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter.</p> <p>Forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence.</p> <p>Kende forskellige motionsformer.</p> <p>Handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet.</p> <p>Anvende regler i forskellige idrætslige spil.</p>
--	--	---

HOVEDEMNE & PERIODE	ORGANISERING/FOKUSOMRÅDER	UNDERVISNINGSMÅL
Uge 48-51 Kidsvolley	<p>Organisering</p> <p>Der vil være grundøvelser to og to samt fire og fire. Der vil ske niveaudeling af hold, når vi spiller Kidsvolley kampe.</p>	<p>Kroppen og dens muligheder:</p> <p>Anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast.</p> <p>Mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre.</p> <p>Vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Anvende tekniske færdigheder i forskellige spil.</p> <p>Forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil.</p> <p>Idrættens værdier:</p> <p>Forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter.</p> <p>Forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence.</p> <p>Kende forskellige motionsformer.</p> <p>Handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet.</p> <p>Anvende regler i forskellige idrætslige spil.</p>

Uge 52- uge 1: juleferie

HOVEDEMNE & PERIODE	ORGANISERING/FOKUSOMRÅDER	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Uge 2 og 3 Håndbold Uge 4 og 5 Cirkeltræning Uge 6 og 7 6. klasse er alene</p>	<p>Organisering Håndbolden vil foregå enkeltvis, i par samt i større grupper og hold. Derudover bliver eleverne kønsopdelt. Cirkeltræningen vil foregå i par med notering af resultater.</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast. Mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Anvende tekniske færdigheder i forskellige spil. Forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil. Anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner. Kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling. Kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition. Idrættens værdier: Forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter. Forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence. Kende forskellige motionsformer. Handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet. Anvende regler i forskellige idrætslige spil. Forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet. Kende til træningens betydning for sundhed og trivsel. Vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer.</p>

Uge 6-7 Projekt opgave+frelæggelser (Blok og dansk) for 7. Klasse

Uge 8 Vinterferie

HOVEDEMNE & PERIODE	ORGANISERING/FOKUSOMRÅDER	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Uge 9, 10, 11 og 12 (Eleverne står for opvarmningen i grupper) Redskabsgymnastik (disse 4 uger skal eleverne forberede opvarmning i små grupper, ud fra nogle opstillede kriterier vi</p>	<p>Organisering Dette vil foregå enkeltvis eller i par. Derudover kommer eleverne til at hjælpe med modtagning.</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Anvende hensigtsmæssig koordination og kropskontrol i redskabsgymnastik. Tage medansvar ved modtagning. Kende til grundtræningselementerne:</p>

<p>stiller) Redskabsgymnastik kan indebære: Håndstand, ruller, trampolin, spring over buk, små Parkour øvelser og madraskamp.</p>		<p>udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition. Anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner. Kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling. Udarbejde enkle opvarmningsforløb. Kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition. Idrættens værdier: Forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet. Vurdere den velkoordinerede bevægelse. Kende forskellige motionsformer.</p>
---	--	--

Uge 14: Påskeferie

HOVEDEMNE & PERIODE	ORAGNISERING/FOKUSOMRÅDER	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Ude Uge 15 og 16 (Eleverne står for opvarmningen i grupper) Forskellige spil og lege med taktik (ultimate, tyveleg,</p>	<p>Organisering Under opvarmningsopgaven bliver eleverne inddelt i grupper, hvor de har ansvaret for opvarmningen til en bestemt dato. Ellers vil de forskellige spil og lege foregå i hold eller mindre grupper. I atletik skal eleverne enkeltvis prøve at</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast. Mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter. Anvende tekniske færdigheder i forskellige spil. Forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil.</p>
<p>amerikanskfodbold, kanøbold, keglebold osv.) Uge 16, 17, 18 og 19 (Eleverne står for opvarmningen i grupper) Atletik</p>	<p>forbedre deres resultater fra lige inden sommerferien.</p>	<p>Anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner. Kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling. Udarbejde enkle opvarmningsforløb. Kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition. Idrættens værdier: Forstå og forholde sig til egen rolle og eget</p>

		<p>ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter. Forholde sig til og acceptere tabe- /vindereaktioner i konkurrence. Forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet. Vurdere den velkoordinerede bevægelse. Kende forskellige motionsformer. Handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet. Anvende regler i forskellige idrætslige spil. Idrættens kultur: Forstå betydningen af gamle lege.</p>
--	--	--

HOVEDEMNE & PERIODE	ORGANISERING/FOKUSOMRÅDER	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Uge 20 Zumba Uge 21 Serie til en sang i grupper Samt Uge 24</p>	<p>Organisering Eleverne danser enkeltvis ud fra en instruktør. Eleverne laver en serie til en sang i grupper</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Anvende forskellige stilarter og genrer inden for rytmisk bevægelse. Skabe og udføre egne og andres danse og koreografier. Anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner. Kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling. Kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition. Idrættens værdier: Vurdere den velkoordinerede bevægelse. Kende til træningens betydning for sundhed og trivsel. Kende forskellige motionsformer. Vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer. Idrættens kultur: Kende til lokalområdets foreningstilbud og mindre udbredte idrætsgrene.</p>

Uge 22 og 23: Fordybelsesuger

HOVEDEMNE & PERIODE	ORGANISERING/FOKUSOMRÅDER	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Uge 25 Konditionstest</p>	<p>Organisering Konditionstesten vil være enkeltvis, dog med en makker der</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Anvende tekniske færdigheder i forskellige</p>

<p>Uge 26 Afslutning på året evt. noget evaluering og sjov (Evt. vandkamp)</p>	<p>tæller. (hvor eleverne prøver, at forbedre resultatet fra sidste gang vi lavede denne test) Afslutning på året bliver i mindre grupper eller hold.</p>	<p>spil. Forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil. Kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition. Kende til digitale muligheder i forbindelse med pulsmåling, konditionstest og energiomsætning. Idrættens værdier: Forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter. Forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten. Forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence. Forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet. Kende til træningens betydning for sundhed og trivsel. Kende forskellige motionsformer. Handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet. Anvende regler i forskellige idrætslige spil.</p>
---	---	--

Årsplan

FAG: Idræt **KLASSE: 8. og 9. klasse** **ÅR: 14/15** **Lærere: MA og KM**

HOVEDEMNE & PERIODE	Organisering	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Ude Uge 33, 34 og 35 Atletik (løb, spring og kast) Uge 36, 37, 38 og 39 Boldbasis Uge 40 Konditionstest</p>	<p>Dette vil i atletik foregå niveauinddelt med elevernes indflydelse. Boldspil vil foregå både enkeltvis, to og to og hold af flere elever. Konditionstesten vil være enkeltvis, dog med en makker der tæller.</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Mestre tekniske færdigheder indenfor løb, spring og kast. Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter. Planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter. Anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser.</p>

		<p>Anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse. Udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde.</p> <p>Anvende digitale muligheder i forbindelse med fysisk aktivitet, fysiologi og anatomi.</p> <p>Idrættens værdier:</p> <p>Forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat.</p> <p>Erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske.</p> <p>Kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår. Vurdere forskellige motionsformer.</p> <p>Mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter.</p> <p>Forholde sig til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping. Idrættens kultur:</p> <p>Vurdere idrættens betydning i internationale sammenhænge, herunder store idrætsbegivenheder.</p>
--	--	--

Uge 41: Emneuge: Musical

Uge 42: Efterårsferie

HOVEDEMNE & PERIODE	Organisering	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Inde Uge 43-44 Badminton Uge 45-46 Tennis</p>	<p>Eleverne kommer til at være sammen to og to samt i grupper af fire</p>	<p>Kroppen og dens muligheder:</p> <p>Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre.</p> <p>Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter.</p> <p>Planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter. Anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser.</p> <p>Idrættens værdier:</p> <p>Forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat.</p> <p>Erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske.</p> <p>Vurdere forskellige motionsformer.</p>

		Mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter.
Inde Uge 48-51 Kidsvolley/Volle yball	De grundlæggende øvelser kommer til at foregå i par eller på hold af fire-fem elever niveauinddelt	Kroppen og dens muligheder: Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter. Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter. Anvende sammenspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser Idrættens værdier: Forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat. Erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske. Vurdere forskellige motionsformer.

Uge 52- uge 1: juleferie

HOVEDEMNE & PERIODE	Organisering	UNDERVISNINGSMÅL
Uge 2 og 3 Håndbold Uge 4 og 5 Basketball (med dommerkursus)	Der kommer til at være grundlæggende øvelser hvor eleverne skal være sammen to og to, inddelt i mindre grupper samt større hold. Derudover skal vi spille kampe hvor eleverne er på hold. Dommerkurset er individuelt, og bliver lektie hjemme	Kroppen og dens muligheder: Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter. Planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter. Anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser. Idrættens værdier: Mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter. Forst betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat. Erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske. Vurdere forskellige motionsformer.

Uge 6-7 Projekt opgave+fremlæggelser

Uge 8 Vinterferie

HOVEDEMNE & PERIODE	Organisering	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Uge 9 og 10 Futsal Uge 11, 12 og 13 Redskabsgymnastik Dette kan indebære: Håndstand, ruller, trampolin, spring over buk, små Parkour øvelser og madraskamp.</p>	<p>Futsal kommer til at indeholde forskelligt organisering som parvis, i større grupper og hold. Organiseringen er individuel i redskabsgymnastikken , og madraskampen foregår parvis</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter. Planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter. Anvende sammenspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelse. Anvende musik i forbindelse med, opvarmning og grundtræning. Udvide sikkerhed i gymnastiske færdigheder. Udøve sikker modtagning. Anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse. Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Idrættens værdier: Mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter. Vurdere forskellige motionsformer. Erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske. Forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat.</p>

Uge 14: Påskeferie

HOVEDEMNE & PERIODE	Organisering	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Ude Uge 15 Forskellige spil og lege med taktik (ultimate, tyveleg, amerikansk fodbold, kanøbold, keglebold osv.) Uge 16 og 17 (badmintonstævne med OFE) Atletik (løb, spring og kast- Vi prøver at forbedre resultaterne fra sidst) Uge 18 og 19 Cirkeltræning inspireret af</p>	<p>Spil og legene kommer til at foregå holdinddelt. Atletikken enkeltvis niveaudelt, hvor nogle af løbene er på hold. Vi snakker om vigtige opvarmningsområder fælles. Cirkeltræningen kommer til at foregå i par med notering (intervaltræning og præstationsforbedring)</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Mestre tekniske færdigheder indenfor løb, spring og kast. Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt. Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter. Planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter. Anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser.</p>

Crossfit		<p>Udarbejde og vurdere disciplinrelevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer. Anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse. Udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde. Anvende digitale muligheder i forbindelse med fysisk aktivitet fysiologi og anatomi.</p> <p>Idrættens værdier: Forholde sig til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping. Forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat. Erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske. Vurdere forskellige motionsformer.. Kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår. Meste regler fra såvel individuelle som holdidrætter. Idrættens kultur: Diskutere indhold og kvaliteter i nye og gamle former for fysisk aktivitet. Vurdere idrættens betydning i internationale sammenhænge, herunder store idrætsbegivenheder.</p>
HOVEDEMNE & PERIODE	Organisering	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Uge 20 Zumba Uge 21 Konditionstest (vi prøver at se, om der er sket forbedring fra sidst)</p>	<p>Zumba bliver hvor drenge og piger er inddelt i to grupper. Konditionstesten er individuel, men med en makker der noterer. Flagfootball bliver med øvelser i mindre grupper, ellers bliver det holdopdelt.</p>	<p>Kroppen og dens muligheder: Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter. Planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter. Anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelse. Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Anvende musik i forbindelse med, opvarmning og grundtræning. Udarbejde og udføre fællesdans/koreografier. Idrættens værdier: Mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter.</p>

		<p>Forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat. Erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske. Vurdere forskellige motionsformer. Kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår.</p>
--	--	--

Uge 22 og 23 Fordybelsesuger

HOVEEMNE & PERIODE	Organisering	UNDERVISNINGSMÅL
<p>Uge 24 og 25 Akrobatik</p>	<p>Indledende øvelser i akrobatikken vil foregå to og to, ellers</p>	<p>Kroppens og dens muligheder Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. Udvis sikkerhed i gymnastiske færdigheder. Udøve sikker modtagning.</p>
<p>Uge 26 Afslutning på året evaluering samt sjove aktiviteter</p>	<p>vil det være i grupper. Afslutningen vil ske fælles med evaluering og evt. holdopdelt aktiviteter</p>	<p>Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter. Planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter. Idrættens værdier: Forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat. Erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske. Vurdere forskellige motionsformer. Mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter.</p>