

Årsplan 8.-9. klasse - idræt

Periode + datoer	Emne	Mål	Aktiviteter/plan for undervisning
Uge 34-37 Skoleidrætsdag 22.08 Idrætsdag 13.09	Løb, spring og kast	<p>Udføre og have viden omk. tekniske bevægelser inden for løb, kast og spring</p> <p>Kan udføre de forskellige disciplinrupper inden for atletik (sprint, længde, højde, boldkast og kuglestød)</p> <p>Har viden omk. tekniske fokuspunkter inden for løb, spring og kast</p>	<p>Atletik færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 meter sprint • 800 meter løb • Længdespring • Højdespring • Kuglestød • Boldkast • Stafetræning <p>Træning af tekniske elementer, samt efterfølgende analyse</p>
Uge 38-46 Emne: Motivation og konkurrence	Boldbasis og boldspil Basketball	<p>Modtage og afleverer forskellige typer af bolde i bevægelse</p> <p>Kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler</p> <p>Har forståelse for forskellige taktiske elementer indenfor basketball og volley ball</p>	<p>Boldspil færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktik indenfor basketball og volley ball • Opspiling struktur • Spil mønstre • Opsætning af systemer <p>Vi arbejder hen mod to sportsstævner i Basketball og volley ball</p>
Uge 47-50 Emne: Idræt og samarbejde	Kropsbasis og redskabsaktiviteter	<p>Anvende grundlæggende teknikker og bevægelser indenfor redskabsaktiviteter</p> <p>Kan deltage og har viden om modtagninger og gribeteknik.</p>	<p>Fokus på grundlæggende gymnastiske bevægelser</p> <p>Skal foretage et lavt overslag</p> <p>Fokus på samarbejde i grupper ifm. gymnastiske bevægelser</p>

		<p>Kan udvise hensyn og tolerance ifm. kropskontakt og kropslige grænser</p>	
<p>Uge 2-5</p>	<p>Boldbasis og boldspil - Håndbold</p>	<p>Modtage og afleverer forskellige typer af bolde i bevægelse</p> <p>Kan justerer boldspil ved at ændre forudsætninger og regler</p> <p>Har forståelse for forskellige taktiske elementer indenfor håndbold</p>	<p>Tekniske færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbling, boldkontrol, pasninger, skudteknik <p>Taktiske færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spilforståelse, placeringspil, overblik og beslutningstagning <p>Sociale og samarbejdsevner Kommunikation samarbejde og strategi</p>
<p>Uge 8-11</p> <p>Emne: Sundhed og træning</p>	<p>Fysisktræning</p>	<p>Har viden om hvilepuls og arbejds puls</p> <p>Viden om grundlæggende konditions- og styrketræning</p> <p>Har viden omk. fysiskaktivitet og sund livstil</p>	<p>Fysiologiske test</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbejde med forskellige fysiologiske test • Sammenligne forskellige test, kunne se fordele og ulemper ved brugen af forskellige test <p>Træning på romaskine</p>
<p>Uge 12-14</p> <p>Emne: Glæden ved idræt</p>	<p>Dans og udtryk</p>	<p>Har viden og kan udføre grundlæggende danse indenfor rytmer ti musik, tempo, takt og puls. Har viden omk.</p> <p>LABAN og kan arbejde ud fra det</p>	<p>Tekniske færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundtrin, bevægelse, koordination, rytme og timing <p>Koreografi og kreativitet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreativ bevægelse, improvisation, <p>Udtryk og formidling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emotionelt udtryk, dramatisk fortolkning

		Kan sammensætte egne danse	
Uge 15-21 Emne: Glæden ved idræt	Fodbold (se mål fra tidligere boldspil)		Træning frem mod fodbolddagen i Hillerød Evt. træning i Fælledparken eller anlæg på Frederiksberg
Uge 22-26	Opsamling på skoleåret 2024/25	8. klasse har idræt alene, da 9. klasse har læseferie	

Kommentar til årsplanen:

Årsplanen er lavet af Jonathan Rønne og Andreas Lindgreen. Der tages forbehold for ændringer i årsplanen. Hvis 9. klasse trækker idræt til eksamen, vil der blive lavet ændringer i den forbindelse.