

Årsplan 8. årgang - Idræt

Uge	Note	Indholdsområde Kompetence- område	Færdigheds- og vidensmål	Indhold - Praktisk	Indhold - Teori
32-38	Fagdage uge 33 Lejrskole uge 34 Fagedage uge 37 <i>4 aktive gange (32,35,36,38)</i>	Løb, spring og Kast Alsidig idrætsudøvelse	Løb, spring og kast 1 og 2	Eleverne skal præsenteres for og arbejde med ét af hver slags, der vil være fokus på metoden: Vise, forklar, øve <u>Fokus på bevægelsesanalyse.</u> <ul style="list-style-type: none"> - Kuglestød - Højdespring/længdespring - Sprint Afsluttende lektion: <ul style="list-style-type: none"> - Mini OL 	
39-41	Terminsprøver Motionsdag uge 41	Fysisk træning Krop, træning og trivsel Idrætskultur og relationer	Fysisk træning 1 og 2 Krop og identitet 1 og 2 Sundhed og trivsel 1 og 2 Sprog og skriftsprog 1 og 2 Idrætten i samfundet 1	Eleverne skal i fysisk træning arbejde med grundtræningsprogrammer. De skal planlægge og udføre et grundtræningsprogram sammen med resten af klassen. <ul style="list-style-type: none"> - Gennemgang af cirkeltræningsprogram ved praktisk eksempel - Præsentation af grundtræningsområder - Produktion af grundtræningsprogram - Afholdelse af grundtræningsprogram (<u>Som opvarmning fremadrettet i kropsbasis</u>) 	musik inspiration: https://gymnastikguide.n.dk/musik-inspiration/ Sundhedsdugen
42	Efterårsferie				

43-50	Terminsprøver Juleafslutning fre i uge 51	Kropsbasis Alsidig idrætsudøvelse Idrætskultur og relationer	Kropsbasis 1 Samarbejde og ansvar 1 og 2	<i>OBS: Opvarmningen sker ved afholdelse af grundtræningsprogrammer</i> Eleverne skal introduceres for kropsbasis som et bredt emne. Klassen skal arbejde med forskellige akrobatiske opstillinger, skal kende til kropsspænding og balance som teoretiske begreber samt arbejde med produktion af fortællinger med kroppen. <ul style="list-style-type: none"> - Tillidsøvelser - Akrobatiske opstillinger, simple og svære - Produktion af fortællinger med kroppen - Gulvkamp - Evt. Selv lave aktivitet/leg og fremlægge 	Sikkerhed og progression Kropsbasisdugen Kropsbasishjulet/Aktivi tetshjulet Tema: idræt og leg Tekst idræt og leg: forskellige legetyper.
52-1	Juleferie				
1-7	Terminsprøver Terminsprøve	Dans og udtryk Alsidig idrætsudøvelse Idrætskultur og relationer	Dans og udtryk 1 Idrætten i samfundet 1 Normer og værdier 1	Eleverne skal introduceres for dansehjulet som fagligt værktøj <i>Dans en chance</i> er velegnet som introdans, da det er kompliceret, men de fleste kan være med. <ul style="list-style-type: none"> - Gruppedans (grupperne trækker en del af en sang, laver en dans og skal vise og lære resten af klassen deres dans) 	Dansenhjulet Lære at tælle takter andre videoer findes på youtube Idræt på hjernen Lær at tælle takter (Gyldendal)
8	Vinterferie				
9-13	Dansklærernes dag ons uge 13	Boldbasis og boldspil Alsidig idrætsudøvelse	Boldbasis og boldspil 1 og 2 Samarbejde og ansvar 1 og 2 Sprog og skriftsprog 1	Eleverne skal i dette forløb lære om teknik, taktik og samspil. Udgangspunktet vil være de fire boldspilsfamilier. <ul style="list-style-type: none"> - Net/væg spil (volleyball, badminton - Jonas' lagkagemodel) - Kaospil (ultimate) 	Tjek på idræt - boldspilsfamilier Boldspilsdugen

		Idrætskultur og relationer	Normer og værdier 1	<ul style="list-style-type: none"> - Træfspil (discgolf) - Slagspil (M-bold, langbold) 	
14-20	Påskeferie uge 15	Redskabsaktiviteter Alsidig idrætsudøvelse Krop træning og trivsel Idrætskultur og relationer	Redskabsaktiviteter 1 og 2 Sundhed og trivsel Idrætten i samfundet 1 og 2 Samarbejde og ansvar 1 og 2 Normer og værdier 1	Eleverne skal have repeteret til simple færdigheder inden for både springgymnastik og parkour. Udgangspunktet er at lave en bevægelsesbane med fokus samarbejde <ul style="list-style-type: none"> - Ruller (forlæns og baglæns) - Håndstand - Hovedstand - Håndstand Rulle (til de rigtig gode) - Lavt overslag (til dem som tør udfordre sig selv). - Fokus på sikker modtagning, så eleverne allerede lærer hvordan man støtter hinanden i udviklingen af springteknik <p>Parkour Teaser: https://www.youtube.com/watch?v=iZxNbAwY_rk (James Bond)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cat leap - Cat balance - Lazy vault - Tic tac - Rullefald - Monkey crawl. - Flere spring og øvelser Parkour kan med fordel være en del af et udendørs forløb hvor man bruger "byen" til at udøve parkour på.	https://gymdanmark.dk/idraetsgymnastik/ Tjek på idræt

Særskema og prøveperiode uge 21-26	
---	--