

Uge	Indholdsområde	Kompetenceområde	Færdigheds- og vidensmål	Indhold - Praktisk	Indhold - Teori
33-38	Løb, spring og Kast	Alsidig idrætsudøvelse	Løb, spring og kast 1 og 2	<p>Eleverne skal præsenteres for og arbejde med ét af hver slags, der vil være fokus på metoden: Vise, forklar, øve</p> <p><u>Fokus på bevægelsesanalyse.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuglestød - Højdespring/længdespring - Sprint <p>Afsluttende lektion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mini OL 	
39-44	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	<p>Eleverne skal i fysisk træning arbejde med grundtræningsprogrammer. De skal planlægge og udføre et grundtræningsprogram sammen med resten af klassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gennemgang af cirkeltræningsprogram ved praktisk eksempel - Præsentation af grundtræningsområder - Produktion af grundtræningsprogram - Afholdelse af grundtræningsprogram 	
45-51	Kropsbasis	Alsidig idrætsudøvelse Idrætskultur og relationer	Kropsbasis 1 Samarbejde og ansvar 1 og 2	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tillidsøvelser - Akrobatiske opstillinger, simple og svære - Produktion af fortællinger med kroppen 	<p>Sikkerhed og progression</p> <p>Kropsbasisdugen Kropsbasishjulet</p> <p>Tema: idræt og leg</p> <p>Tekst idræt og leg: forskellige legetyper.</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Gulvkamp - Evt. Selv lave aktivitet/leg og fremlægge 	
2-7	Dans og udtryk	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Idrætskultur og relationer</p>	<p>Dans og udtryk 1</p> <p>Idrætten i samfundet 1</p> <p>Normer og værdier 1</p>	<p>Eleverne skal introduceres for dansehjulet som fagligt værktøj</p> <p><i>Dans en chance</i> er velegnet som introdans, da det er kompliceret, men de fleste kan være med.</p> <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) 	<p>Dansehjulet</p> <p>Lære at tælle takter</p> <p>andre videoer findes på youtube</p> <p>Idræt på hjernen</p> <p>Lær at tælle takter (Gyldendal)</p>
9-13	Boldbasis	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Idrætskultur og relationer</p>	<p>Boldbasis og boldspil 1 og 2</p> <p>Samarbejde og ansvar 1 og 2</p> <p>Sprog og skriftsprog 1</p> <p>Normer og værdier 1</p>	<p>Eleverne skal i dette forløb lære om teknik, taktik og samspil. Udgangspunktet vil være de fire boldspilfamilier.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Net/væg spil (volleyball, badminton - Jonas' lagkagemodel) - Kaosspil (ultimate) - Træfspil (discgolf) - Slagspil (M-bold, langbold) 	Tjek på idræt - boldspilfamilier
14-22	Redskabsaktiviteter	<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Krop træning og trivsel</p> <p>Idrætskultur og relationer</p>	<p>Redskabsaktiviteter 1 og 2</p> <p>Sundhed og trivsel</p> <p>Idrætten i samfundet 1 og 2</p> <p>Samarbejde og ansvar 1 og 2</p> <p>Normer og værdier 1</p>	<p>Eleverne skal have repeteret til simple færdigheder inden for både springgymnastik og parkour. Udgangspunktet er at lave en bevægelsesbane med fokus på flowmodellen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruller (forlæns og baglæns) - Håndstand - Hovedstand - Håndstandrulle (til de rigtig gode) - Strakt 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</p>	Flowmodellen

				<p>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 <p>Parkour kan med fordel være en del af et udendørs forløb hvor man bruger "byen" til at udøve parkour på.</p>	
--	--	--	--	---	--