

Årsplan 9. årgang idræt

Uge	Note	Indholdsområde	Kompetenceområde	Færdigheds- og vidensmål	Indhold - Praksis	Teori
<b><u>Fortløbende for resten af skoleåret</u></b>						
<u>Teori</u>						
Vil blive baseret på bogen <i>(Be)geb om idræt</i> samt <i>Tjek på idræt</i> .						
<i>Begreb om idræt</i> vil bidrage med refleksionsøvelser og viden indefor de forskellige temaer og <i>Tjek på idræt</i> vil dække det fagfaglige indhold. Dertil vil der blive suppleret med div. artikler/videor fra fagfolk som hver især giver indblik i de forskellige indholdsområder.						
<u>Skriftlighed</u>						
Eleverne skal skrive logbøger i slutningen af hvert indholdsområde. Denne logbog skal indeholde: refleksioner, fagbegreber, beskrivelser af modeller samt aktiviteter fra forløbet. Logbøgerne bliver jævnlige evalueret med feedback.						
32-38	Fagdage uge 35	<b>Løb, spring og Kast</b>	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	Tematekster: - OL: hurtigere, højere, stærkere - At blive bedre eller at blive bedst - Disciplinteori
	Læsedag fredag d. 6/9					
	Lejrskole uge 37				Afsluttende lektion: - Mini OL fokus på motto, olympiske ånd	
39-43	Terminsprøve man og ons. uge 40	<b>Fysisk træning</b>	Krop, træning og trivsel	Fysisk træning 1 og 2 Krop og identitet 1 og 2 Sundhed og trivsel 1 og 2	Eleverne skal i dette forløb arbejde med opvarmningsprogram i takt til musik samt grundtræningsprogrammer i forhold til Sundhedsbegreberne	Grundtræningsområderne  Opvarmning i takt til musik
	Motionsdag uge 41					
	Efterårsferie uge 42		Idrætskultur og relationer	Sprog og skriftsprog 1 og 2	Lektion 1: Muskel- og konditionstest Lektion 2: Produktion af grundtræningsprogram (højere, hurtigere, stærkere)	Doping Kønssyn i idræt

				Idrætten i samfundet 1	Lektion 3: Repetition af opvarmning i takt til musik Lektion 4: Ny muskel- og konditionstest	Sundhed
43-51		<b>Kropsbasis</b>	Alsidig idrætsudøvelse	Kropsbasis 1	Eleverne skal arbejde med kropsbasis som et bredt emne og udarbejde en bevægelsesserie med fokus på flow og glidende overgange.  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lektion 1: Repetition af kropsbasis, progression, sikkerhed og flow.</li> <li>- Lektion 2: svingserie</li> <li>- Lektion 3+4: udarbejde og filme bevægelsesbane sammensat af akrobatik, svingserie/rytme, behændighedsøvelser og tillidsøvelser. <i>Eventuelt inkludere en kropsfortælling (boldspil uden bold, kultur.. fokus på tydeliggørelse)</i></li> </ul>	Ildrætskultur og relationer
		<b>Tema</b> - Samarbejde og fællesskab  - Idræt og leg	Samarbejde og ansvar 1 og 2			
2-7	Terminsprøve ons og fre uge 49  Juleafslutning fre i uge 51  Juleferie 52-1	<b>Dans og udtryk</b>	Alsidig idrætsudøvelse	Dans og udtryk 1	Eleverne skal introduceres for dansehjulet som fagligt værktøj. Eleverne skal i grupper, selv producere en dans med udgangspunkt i <i>Danshjulet og forskellige kulturer</i>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intro dansekulturer og musikforståelse</li> <li>- Producer en dans med fokus på tydeliggørelse af en kultur</li> </ul>	Kultur i dans og udtryk  Udtryk og påklædning  Subkulturer  Dansedugen og dansehjulet
		<b>Tema</b> Idrætskultur	Ildrætskultur og relationer	Ildrætten i samfundet 1 Normer og værdier 1		
9-14	Vinterferie uge 8  Dansk lærernes dag ons uge 13	<b>Boldbasis</b>	Alsidig idrætsudøvelse	Boldbasis og boldspil 1 og 2	Eleverne skal i dette forløb udvikle sit eget boldspil med fokus på teknik, samspil og progression.  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetition af boldspilsfamilier og boldspilshjulet</li> </ul>	Boldspilshjulet
		<b>Tema</b> <u>Idræt og identitet</u>	Ildrætskultur og relationer	Samarbejde og ansvar 1 og 2 Sprog og skriftsprog 1		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- idræt og køn</li> <li>- Krop og træning</li> </ul> <p><u>Idrætskultur</u></p>		Normer og værdier 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fokus på teknik og deløvelser til det færdige spil</li> </ul>	
15-20		<p><b>Redskabsaktiviteter</b></p> <p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Krop træning og trivsel</p> <p>Idrætskultur og relationer</p>	<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 introduceres til simple færdigheder inden for både springgymnastik og parkour. Eventuelt som en cirkeltræning med fokus på progressionen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruller (forlæns og baglæns)</li> <li>- Håndstand</li> <li>- Hovedstand</li> <li>- Håndstandrulle (til de rigtig gode)</li> <li>- Strakt overslag (til dem som tør udfordre sig selv).</li> <li>- Fokus på sikker modtagning, så eleverne allerede lærer hvordan man støtter hinanden i udviklingen af springteknik</li> </ul> <p><b>Parkour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cat leap</li> <li>- Cat balance</li> <li>- Monkey crawl.</li> <li>- Flere spring og øvelser kan findes på: <a href="http://xn--trivselogbevægelse-2rb.dk/wp-content/uploads/2015/10/Parkour.pdf">http://xn--trivselogbevægelse-2rb.dk/wp-content/uploads/2015/10/Parkour.pdf</a></li> </ul> <p>Parkour kan med fordel være en del af et udendørs forløb hvor man bruger "byen" til at udøve parkour på.</p>	Progression og sikkerhed

	Påskeferie uge 15 2. påskedag man uge 16  St. bededag fre uge 19  Skriftlige prøver uge 19  Kristi himmelfart og fri tors-fre uge 21  Karameldag uge 22  Legetimer placeres alt efter hvor langt klassen er nået med forløbet	<b>Prøveforberedelse</b>			Eleverne arbejder med deres praksisprogrammer frem i mod en eventuel eksamen. Indholdsområder kan trækkes tidligst d.1/4	
<b>Prøveperiode uge 23-26</b>						

Tekster:

(Be)greb om idræt

Idræt på hjernen

Tjek på idræt

Clio-online

Idræt i ørerne (podcast)