

Årsplan 9. årgang idræt						
Uge	Note	Indholdsområde	Kompetenceområde	Færdigheds- og vidensmål	Indhold - Praksis	Teori
33-38	Lejrskole uge 37	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 <ul style="list-style-type: none"> - Kuglestød - Højdespring - Sprint Afsluttende lektion: <ul style="list-style-type: none"> - Mini OL fokus på motto, olympiske ånd 	Tematekster: <ul style="list-style-type: none"> - OL - Idrættens udvikling - Lille spejl på væggen der (skoleidræt) Aflevering: <ul style="list-style-type: none"> - Video af en disciplin. Fokus på progression og bevægelsesanalyse
		Tema Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> - Højere - Hurtigere - Stærkere OL				
39-44	Terminsprøve man og ons. uge 40 Motionsdag uge 41 Efterårsferie uge 42	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 dette forløb arbejde med opvarmningsprogram i takt til musik samt grundtræningsprogrammer i forhold til hurtigere, højere, stærkere. Lektion 1: Muskel- og konditionstest Lektion 2: Produktion af grundtræningsprogram (højere, hurtigere, stærkere) Lektion 3: Repetition af opvarmning i takt til musik Lektion 4: Ny muskel- og konditionstest	Grundtræningsområderne Opvarmning i takt til musik Doping Kønssyn i idræt Sundhed
		Tema Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> - Højere - Hurtigere - Stærkere 				

45-51		Kropsbasis	Alsidig idrætsudøvelse	Kropsbasis 1	<p>Eleverne skal arbejde med kropsbasis som et bredt emne og udarbejde en bevægelsesserie med fokus på flow og glidende overgange.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lektion 1: Repetition af kropsbasis, progression, sikkerhed og flow. - Lektion 2: svingserie - 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> 	<p>Idrætskultur Samarbejde Flow Progression og sikkerhed</p>
		Tema Idrætskultur	Idrætskultur og relationer	Samarbejde og ansvar 1 og 2		
2-7	Juleafslutning fre i uge 51	Dans og udtryk	Alsidig idrætsudøvelse	Dans og udtryk 1	<p>Eleverne skal introduceres for dansehjulet som fagligt værktøj. Eleverne skal i grupper, selv producere en dans med udgangspunkt i <i>Dansenhjulet og forskellige kulturer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Intro dansekulturer og musikforståelse - Producer en dans med fokus på tydeliggørelse af en kultur 	<p>Kultur i dans og udtryk Udtryk og påklædning Subkulturer Dansedugen og dansehjulet</p>
	Juleferie 52-1	Tema Idrætskultur	Idrætskultur og relationer	Idrætten i samfundet 1 Normer og værdier 1		
9-13	Vinterferie uge 8	Boldbasis	Alsidig idrætsudøvelse	Boldbasis og boldspil 1 og 2	<p>Eleverne skal i dette forløb udvikle sit eget boldspil med fokus på teknik, samspil og progression.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetition af boldspilsfamilier og boldspilshjulet - Fokus på teknik og deløvelser til det færdige spil 	<p>Boldspilshjulet</p>
		Tema <u>Samarbejde og fællesskab</u> Fairplay	Idrætskultur og relationer	Samarbejde og ansvar 1 og 2 Sprog og skriftsprog 1 Normer og værdier 1		

		Idrætskultur				
13-16		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 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"> - 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> <ul style="list-style-type: none"> - Cat leap - Cat balance - Monkey crawl. - Flere spring og øvelser kan findes på: http://xn--trivselogbevgelse-2rb.dk/wp-content/uploads/2015/10/Parkour.pdf <p>Parkour kan med fordel være en del af et udendørs forløb hvor man bruger "byen" til at udøve parkour på.</p>	<p>Progression og sikkerhed</p>
		Tema Samarbejde og fællesskab				

	Legetimer placeres alt efter hvor langt klassen er nået med forløbet	Prøveforberedelse			Eleverne arbejder med deres praksisprogrammer frem i mod en eventuel eksamen. Indholdsområder kan trækkes tidligst d.1/4	
--	--	--------------------------	--	--	--	--