

Årsplan til idræt 7-9. klasse

Årsplanen er bygget op efter kompetencemålene for 9. klasse i forenkede Fælles Mål. Vi har her lavet en årsplan over 3 år (7.-9. årgang), hvor der på den måde opnås en naturlig progression, hvor eleverne får bygget mere og mere viden på. Selve årsplanen er bygget op om og arbejder frem mod afgangsprøven i 9. klasse.

Faglige mål:

De faglige mål er opstillet i henhold til fællesmål for idræt 6. – 9. klasse.

- taktisk og tekniske færdigheder videreudvikles igennem den alsidige undervisning
- eleverne får forståelse og indsigt i egen og andres kropslige udvikling
- fysisk udfoldelse alene og i samspil med andre
- anvende forskellige tekniske færdigheder indenfor løb, spring og kast
- at kunne mestre og analysere grundlæggende bevægelsesmønstre
- forstå tekniske/ taktiske færdigheder i forskellige spil
- organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter
- at kunne benytte forskellige stilarter og genrer indenfor rytmisk bevægelse
- anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner
- anvende eksplosivitet og kraftoverførsel i tekniske øvelser og discipliner

Afgangsprøven:

I afgangsprøven skal de i grupper af 3-4 elever sammen lave et forløb, hvor de trækker et emne fra hver af de to puljer.

Pulje A

- redskabsaktiviteter
- dans og udtryk
- kropsbasis

Pulje B

- løb, spring og kast
- boldbasis og boldspil
- Fysisk træning
- (natur og udeliv)

Tema:

Herudover skal eleverne vælge et tema, som skal være gennemgående for hele prøven. Eleverne skal i samspil med lærerne inden udtrækningen vælge 3-5 temaer som eleverne kan vælge imellem. Det kan f.eks. være fairplay, køn (dreng/pige), konkurrence og leg, idræts historie, samarbejde, street mm.

Undervisningen:

Selve idrætsundervisningen vil specielt i 8. og 9. klasse tage udgangspunkt i afgangsprøven. Der vil i modsætning til tidligere komme et større fokus på teoridelen samt et fokus på, hvordan forskellige trækninger/koblinger fra henholdsvis pulje A og B kan se ud i praksis. Der vil komme idrætslektioner, hvor vi kun har teori. Vi er tre idrætslærere på hver årgang og eleverne vil oftest blive inddelt i mindre grupper på kryds og tværs af årgangen, der så arbejder med forskellige aktiviteter ud fra et eller flere temaer. Hvert forløb kommer til at strække sig over flere uger, så vi på den måde går mere i dybden med enkelte emner i stedet for at prøve en masse forskelligt af.

Evaluerings:

Evalueringen vil oftest forekomme løbende i dialoger med eleverne. Disse dialoger tager udgangspunkt i, hvordan en aktivitet kan kobles med andre og med hvilke temaer. Det er derfor vigtigt at eleverne deltager aktivt - både mundtligt og aktivt. Derudover vil eleverne få en karakter 3 gange årligt, hvor de især bliver bedømt på deres engagement og gåpåmod.

Idrætstøj:

At huske sit idrætstøj er yderst vigtigt for at kunne deltage i timerne og det spiller derfor også ind i vores vurdering af indsatsen i faget. Hvis man har glemt sit idrætstøj må man bruge et frikvarter på at hente det eller på anden på være opsøgende ift. at låne.

Inde/ude perioder:

Som udgangspunkt kigger vi på vejret når timen begynder. Det vil sige, at man nogle gange må pakke en taske med både inde og udetøj. Fra sommerferien og frem til efterårsferien (uge 42) er vi ude. Fra efterårsferien og frem til påskeferien er vi inde med mindre andet er meldt ud.

	7. klasse	8. klasse	9. klasse
Redskabsaktiviteter	Parkour Redskabsbane til forskellige alderstrin Redskabsbane med handicap Modtagning Afsæt/stemstilling	Parkour/Modtagelse Hovedstand/håndstand Ringe og bomme Airtrack Modtagning Afsæt/stemstilling Færdighedsmål Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour Vidensmål Eleven har viden om bevægelsesanalyse	Parkour - gennemløbsbane Hovedspring/lavt overslag Sammensætte bevægelsesserie Færdighedsmål Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik Vidensmål Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsøvelse

		af gymnastiske øvelser og spring	
Dans og udtryk	Hip hop Jumpstyle Cpr dans Hvem har bevægelsen?	Dance evolution Egen koreografi Legende dans Færdighedsmål Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier Vidensmål Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans	Æstetisk /moderne dans Laban Lav din egen serie ift Laban Færdighedsmål Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier Vidensmål Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans
Kropsbasis	Parkour Balance Udstrækning Akrobatik	Udstrækning - eleverne Opvarmning - eleverne Stunt Rulle, hop og bevægelse Færdighedsmål Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse Vidensmål Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol	Yoga Udstrækning Opvarmning Stunt/akrobatik Færdighedsmål Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse Vidensmål Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol
Løb, spring, kast	Spydkast Boldkast Sprint 400 m	Højdespring Hækkeløb Længdesprig Kasteøvelser Færdighedsmål Eleven kan beherske atletikdiscipliner	Spydkast Kuglestød Discos Stafet Færdighedsmål Eleven kan vurdere bevægelser inden for

		<p>Vidensmål Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling</p>	<p>atletikkens discipliner Vidensmål Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer</p>
<p>Boldbasis og boldspil</p>	<p>Taktik og Teknik Volleyball Slagspil</p>	<p>Taktik og Teknik Basketball Slagspil</p> <p>Færdighedsmål Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil</p> <p>Vidensmål Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil</p>	<p>Boldbasisforløb med eget spil</p> <p>Færdighedsmål Eleven kan udvikle boldspil</p> <p>Vidensmål Eleven har viden om spilkonstruktion</p>
<p>Fysisk træning</p>	<p>Cirkeltræning Opvarmning Opvarmning og træning af specifikke muskler og led</p>	<p>Måling af træning af kondition (coopertest, beeptest, 15/15, pulstest)</p> <p>Færdighedsmål Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre</p> <p>Vidensmål Eleven har viden om opvarmningsprogrammers formål, struktur og variationsmuligheder</p>	<p>Lave deres eget opvarmningsprogram og styrkeprogram Bevægelsesanalyse (apps og slowmotion) ubersens</p> <p>Færdighedsmål Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer</p> <p>Vidensmål Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv</p>