Årsplan Idræt ældstegruppen (8.-9. kl) 2024/25

Idræt foregår i og omkring Struer Energipark hvor eleverne møder ind til undervisning.

Vi bruger hallen, udendørs områderne og lokalområdet omkring energiparken.

Vi følger Fælles Faglige Mål for undervisningen i idræt for 8.-9. klasse .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Hvornår (uge) | Hvad (emne) | Hvorfor (mål) | Hvordan (metode) | Evaluering |
| 33-34 | Opstartslege i hallen  Løb/bevægelse | Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.  Natur og udelivs fase 1 og 2  Hvordan løber vi. Fokus på opstart og kondition | Vi laver rystesammenlege i hallen  Vi løber på løbebanen på stadion  Vi løber rute i nærområdet | fælles/individuel samtale om forløbet. Undervejs og efter. |
| 36-41 | Badminton | Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.  Boldspil og Boldbasis fase 1 og 2 | Fokus på slag  Fokus på bane og placering | fælles/individuel samtale om forløbet. Undervejs og efter.  Eleverne viser hvilke slag de mestrer |
| 45-50 | Dans og udtryk  Forskellige danseformer | Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.  - Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier  Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans | Vi skal danse og bevæge os, til forskellige former for musikgenre og forskellige stilarter (latin, hip hop, groove m.m.)Eleverne skal lærer om takter i musikken  Vi skal lære en fælles koreografi  Eleverne skal selv skabe dansesekvenser  Vi skal arbejde med stemninger og energi i musikken  Vi skal arbejde med improvisation til forskellige musikstykker  Vi skal lave en sammensætning af bevægelser og sætte lyd på  Eleverne lærer hvad en opvarmning skal indeholde (stræk, gang, sving, hop, styrke, løb, udstræk) | - fælles/individuel samtale om forløbet. Undervejs og efter.  - fælles/individuel samtale om forløbet. Undervejs og efter.  Eleverne kan danse en koreografi  Eleverne kan skabe deres egen dans, evt. med deres gruppe og fremfører den  Eleverne laver opvarmningsprogrammer, i grupper, for hinanden. |
| 1-4 | Boldspilsbasis og boldspil | Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.  Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil - Eleven kan udvikle boldspil - Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv  Eleven kan udvikle boldspil. Eleven har viden om spilkonstruktion. | Boldtilvænning, drible, opdækning og boldhåndtering Fremvisning af eget boldspil  Vi ser på forskellige typer af boldspil. | - fælles/individuel samtale om forløbet. Undervejs og efter. |
| 5 til 6 | Opvarmningspro-  grammer | Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.  Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre. Eleven har viden om opvarmningprogrammers formål, struktur og variationsmuligheder.  Eleverne skal have kendskab til hvad opvarmningsprogrammer skal indehold, hvilket musik der kan bruges og selv. | Vi snakker om de forskellige områder et opvarmningsprogram skal indeholde. Der laves skema og eleverne får tid til at udarbejde programmer indeholdende musik. | - fælles/individuel samtale om forløbet. Undervejs og efter.  De laver opv programmer til hinanden og vi laver fælles evalulering efterfølgende. |
| 8 til 10 | Træningsprogram | Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv  Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster. Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur.  Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter. Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber. | Vi laver træningsprogrammer til og med hinanden. | - fælles/individuel samtale om forløbet. Undervejs og efter. |
| 11 til 14 | Fysisk træning og redskabsgym. | Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.  Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre. Eleven har viden om opvarmningprogrammers formål, struktur og variationsmuligheder.  Kropskending.  Styr på kroppen ved at have god balance, kropsspænding og koordinering af bevægelser. | Fortsættelse af ovenstående. | - fælles/individuel samtale om forløbet. Undervejs og efter. |
| Læseferie/eksamen. |  |  |  |  |
| Boldspil |  | Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.  Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil - Eleven kan udvikle boldspil - Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv  Eleven kan udvikle boldspil.  Eleven har viden om spilkonstruktion.  Vi arbejder videre med boldspil og kigger på dem vi ikke var omkring tidligere på året. | Håndbold  Fodbold  Volleyball  Basketball  Hockey | - fælles/individuel samtale om forløbet. Undervejs og efter. |
| Slagspil |  | Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.  Boldspil og Boldbasis fase 1 og 2  Vi arbejder med slagspil | Softball  De forskellige rundboldspil | - fælles/individuel samtale om forløbet. Undervejs og efter. |
| Udeaktiviteter |  | Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.  Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftsaktviteter på land og i vand. Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftsaktiviteter på land og i vand  Eleven kan udvikle friluftsaktiviteter på land og i vand. Eleven har viden om planlægning af friluftsaktiviteter.  Vi spiller og leger udenfor | O løb  Udendørs lege og aktiviteter i nærområdet v og omkring energi parken. | - fælles/individuel samtale om forløbet. Undervejs og efter. |