

Fag	Ildræt	Skoleår	2025/2026
Klasse	Ældstegruppen (8.-9. klasse)	Lærer	Mads Møllenberg

Årsplanen er lavet med udgangspunkt i fagets kompetencemål for idræt i udskolingen.

Undervisningen er tilrettelagt med fokus på alsidig bevægelse, fysisk træning, samarbejde og idrætskultur. Eleverne skal udvikle både deres motoriske færdigheder, sociale kompetencer og viden om kroppens funktion og betydningen af fysisk aktivitet i hverdagen.

I løbet af året arbejder eleverne med en bred vifte af aktiviteter, herunder boldbasis, rytmiske øvelser, forskellige boldspil og fysisk træning. Der er lagt vægt på både færdighedstræning og refleksion over egen indsats, samarbejde og fairplay. Aktiviteterne er valgt med henblik på at skabe motivation, medbestemmelse og bevægelsesglæde hos eleverne.

Evalueringen foregår løbende gennem observation, dialog, fælles opsamlings og feedback – med fokus på deltagelse, udvikling og evne til at anvende idrætsfaglig viden i praksis.

Uge	Indhold	Metode	Mål	Evaluering
33-37	Håndbold	- Vi bruger håndbolden til først at blive godt kendt med den, lære basis og til slut spille håndboldkampe på små mål eller stor bane.	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis Anvendelse af boldspil og boldbasis fase 1 - 3.	Vi leger med håndbolden. Observation og feedback af hvordan eleverne klarer sig. Evaluering kommer løbende i timerne.
38-41	Fangelege og stafetter	Vi er i hallen. Vi finder på masse forskellige fangelege, nogle med bold, andre bare med vest.	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	Løbende evaluering af samarbejde og fairplay.
43-46	Rytme og bevægelse med redskaber	Vi bruger sjippetove, bolde, ærteposer og hullahopringe til rytmiske øvelser, små konkurrencer og koordinationstræning til musik.	Eleven kan koordinere bevægelser til musik og rytmer. Eleven kan anvende sammensatte bevægelser med fokus på kropskontrol.	Eleverne viser små rytmiske forløb i grupper – fx stafetter, redskabsbaner eller "talentopvisning".

Fag	Ildræt	Skoleår	2025/2026
Klasse	Ældstegruppen (8.-9. klasse)	Lærer	Mads Møllenberg

47-51	Volleyball	Opbygning fra at håndtere volleyball med de forskellige slag og færdig spil over net til sidst i forløbet.	Alsidig idrætsudøvelse: Boldbasis 1+2 Kropsbasis 1 Idrætskultur og relationer: Samarbejde og ansvar 1+2	Vi lærer at spille Volleyball og evaluere på hvad vi kan gøre bedre for at få spillet til at flyde.
1-4	Fysisk træning	Cirkeltræning, styrketræning osv. Vi finder på den masse former for fysisk træning som gør os stærkere sammen.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel. Anvendelse af fysisk træning fase 1-3 Styr på kroppen ved god balance, kropsspænding, muskeltræning, koordinationstræning.	Fælles afslutning af temaet, hvad har været fedt, hvad var knapt så sjovt osv. God fælles evaluering af forløbet.
5-8	Leg med bold Vinterferie uge 7.	Forskellige lege/spil med bold som alle kan deltage i. Vi bruger og leger med mange typer bolde i forskellige spil.	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis Anvendelse af boldspil og boldbasis fase 1 - 3.	Fælles afslutning af temaet, hvad har været fedt, hvad var knapt så sjovt osv. God fælles evaluering af forløbet.
9-12	Boldbasis og samarbejdsøvelser	Vi arbejder med enkle boldlege, småspil og samarbejdsøvelser, hvor fokus er på at lære regler, positioner, samarbejde og boldkontrol. Fx stikbold-varianter, kanonbold, "3 på stribe"-fodbold eller småspil 3v3.	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser og samarbejde i boldspil.	Observation af samarbejde, spilforståelse og boldkontrol i småspil.

Fag	Ildræt	Skoleår	2025/2026
Klasse	Ældstegruppen (8.-9. klasse)	Lærer	Mads Møllenberg

14-17	Elevernes egne favoritter	Vi laver en fælles liste over hvad vi har synes der var sjovt igennem idrætstimerne, eller ønsker som vi ikke har spillet.	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab. Anvendelse af samarbejde og ansvar fase 1-3	Løbende snak om hvad der fungerede godt og hvad vi kunne have gjort anderledes.
17-19	Fodbold	Vi spiller noget fodbold. Det er vigtigt at få basis på plads først, for dem som ikke spiller fodbold hver dag.	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis Anvendelse af boldspil og boldbasis fase 1 - 3.	Vi leger med fodbolden. Observation og feedback af hvordan eleverne klarer sig. Evaluering kommer løbende i timerne.
19-22	Opvarmningsprogrammer	Eleverne laver deres egne opvarmningsprogrammer, det kan være meget forskelligt, om det er opvarmning til fodbold, håndbold, dans eller gymnastik. Grupperne bestemmer selv. Vi bruger noget tid på at eleverne sætter sammen program og udføre det sammen med klassen efterfølgende.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel Anvendelse af fysisk træning 1-3	Evaluering i form af vi viser de forskellige programmer til hinanden og give hinanden feedback.
23-25	Udeleg/spil	Vi går ud og leger og spiller forskellige spil.		

Fag	Idræt	Skoleår	2025/2026
Klasse	Ældstegruppen (8.-9. klasse)	Lærer	Mads Møllenberg

