

Årsplan Idræt 6-7 kl.

Undervisningen vil overordnet køre på 4 måder:

1) Faser med træning og arbejde med de enkelte indholdsområder med fokus på dygtiggørelse, simpel teori og udvikling af såvel som gruppens, som den individuelle kompetencer.

Evaluering vil selvfølgelig også indgå!

2) Perioder med temabaseret undervisning hvor eleverne inspireres til at koble de forskellige indholdsområder sammen med 1 eller 2 temaer.

3) Korte undervisningsforløb hvor eleverne underviser hinanden, korte undervisningsforløb hvor eleverne selv underviser, samt udforming af nye kreative øvelser/spil og lege.

4) Gennemgående fokus på at idræt skal være sjovt og motiverende! - At idræt skal være spændende og noget man ønsker at bruge "krudt" på resten af livet!

Derfor vil undervisningen så meget så mulig være baseret på leg, praksis og masser af differentieret undervisning.

Temaer

Følgende temaer vil vi arbejde med: "Kroppen og dens muligheder" samt "Sundhed & bevægelse" og "OL".

Ud af huset:

Vi vil blandt andet prøve kræfter med Padel match.

Derudover vil vi tage en tur til diskolf og fodboldgolf.

Eleverne vil også komme på en tur i Gundslevholm Springcenter.

Vi vil muligvis også nå en tur forbi golfbanen og få træning af en professionel golftræner.

I løbet af skoleåret vil vi gennemgå følgende Indholdsområder og aktiviteter:

Idrætsteori, fysisk træning og kropsbasis

Følgende emner gennemgås:

- kondition
- kost og motion - inkl. kost og motions skemaer
- kroppen og dens muligheder
- diverse trænings lege og fokus på eks. kropsspænding og udholdenhed.
- udholdenhedsarbejde: Coopertest og Yo-yo og øvelser som passer til.

I løbet af året vil vi ved gennemgang af diverse spil, øvelser og lege have reflekterende samtaler omkring hvordan og hvilke dele af kroppen der er i funktion i øvelserne for få "forståelse i praksis".

Brug af musik i undervisningen

Jeg vil så meget som muligt implementere musik i undervisningen. eksempelvis under opvarmning, øvelser og hvor det ellers vil være brugbart, da det blandt andet er med til at give et godt flow i undervisningen og da det opildner børnene til at give den "fuld gas".

Boldspil og boldbasis

Eleverne vil videreudvikle deres færdigheder indenfor følgende traditionelle boldspil samt gennemgå diverse regelsæt:

- *Basketball*
- *Rundbold/M-bold/Baseball*
- *Høvdingebold/Dodgeball/Stikbold*
- *Fodbold*
- *Volleyball*
- *Håndbold*
- *Floorball*
- *Børnetennis og Padel match*
- *Badminton*
- *Bumperball*

Til de fleste boldspil vil der indgå teori, forskellige *småspil, lege, øvelser og andre variationer* for at få en så alsidig, kompetencegivende og spændende undervisning som muligt.

>> Som et variationredskab til undervisningen, vil eleverne bruge "*Spilhjulet*". <<

Redskabsaktiviteter

Følgende øvelser vil vi lære, repetere og bygge videre på i løbet af året. Udvalgte øvelser vil også blive brugt til bevægelsesanalyse.

- kolbøtter, forlæns og baglæns
 - rulle til/fra forskellige underlag og i forskellige højder
 - tigerspring
 - Salto, fra forskellige underlag og højde
 - både lukket, hoftebøjet og strakt salto
 - Flagermus

- håndstand
- stå på hovedet
- Parkour diverse "dyre spring" (inspireret af parkour)
- brug af småredskaber, såsom sjippetove, "hulahopringe", balancebrætter, stepkasser mm..
- forhindringsbaner
- grundlæggende færdigheder indenfor spring: dvs. afsæt, svæv, rulning, landing, vægtoverføring, balance og tyngdepunkt
- overslag
- koldbøtte spring fra springbræt og minitramp
- overslag uden brug af hænder
- "salto" med og uden hænder
- skrue - vertikal, både 1/2 og 1/1
- " forskellige bukspring", "plinte spring" mm.
- I starten af året vil vi kort repetere drætslokalets redskaber og dets funktioner: springbræt, forskellige plinte og "heste", diverse nedfald madrasser og rullemadrasser, ribber, minitramp og airtracks mm.

Besøg på Gunslevholm

I forbindelse med redskabsaktivitetsundervisningen vil vi ligesom sidste år tage til Gunslevholm springcenter og have ekstra undervisning med primært fokus på den springgymnastiske genre.

Varighed: ca. 4-6 ekstra lektioner.

Parkour

Vi vil også gennemgå et forløb med grundlæggende basis parkourtræning hvor de lærer nogle af de mest grundlæggende spring og teknikker i parkour.

Dans & udtryk (Rytmik/koordination)

Med inspiration fra Chris McDonald, blev vi som skole for en del år siden inspireret til at implementere motion/bevægelse i langt større grad i elevernes hverdag.

Derfor vil eleverne hver dag kl.8:10 mødes til "Morgen aktiviteter".

Denne aktivitet varer cirka 10 minutter.

Her "vækker vi hjernen" og får pulsen op kortvarigt, med løb, leg, simple øvelser og bevægelse til musik.

Derudover vil eleverne, i undervisningen, gennemgå forskellige rytmiske indslag såsom dans, forskellige koordinationsøvelser med og uden bold til musik og lege.

Optræden

Til vores skolefester vil eleverne optræde med forskellig dans og drama hvor vi bruger tid ud over den planlagte undervisning til at øve det.

Dette vil blive planlagt senere på året.

Løb, Spring og kast - Atletik

Følgende øvelser vil blive repeteret i løbet af året. Der vil sideløbende blive gennemgået relevant teori.

- *Løb*
 - hækkeløb (alternativ hækkeløb)
 - stafet
 - forskellige koordinations løb,
 - krydsløb
 - orienteringsløb
 - terrænløb
 - diverse løbetest, Coopertest og Yo-Yo test, 12 minutters test..

I forbindelse med undervisning i løb vil vi gennemgå emner som udstrækning, kondition, restitution, væskeindtagelse mm.
- *Kast og stød*
 - overhåndskast
 - underhåndskast
 - kuglekast
 - diskoskast
 - spydkast
 - kuglestød
- *Spring*
 - længdespring
 - højdespring
 - koordineret spring
 - diverse alternative spring

Alternativ idræt og kropsbasis fortsat

I løbet af året vil eleverne gennemgå en masse alternative og sjove idrætsformer. dels for at variere undervisningen, men også for at give eleverne et indblik i idrættens verden, blandt andet handicapidræt.

- Handicap idræt; syns-, bevægelses- og hørehæmmede aktiviteter
- Forhindringsbaner både inden- og udendørs
- Stjerneløb, terrænløb, orienteringsløb

- Udeliv/terrænløb (udflugt til nærliggende skov, vandretur til Farøbroen og til et nærliggende "fugletårn" i forskelligt terræn).
- Forskellige småspil/ lege som supplement til de forskellige boldspil mm. Eksempelvis krabbebold, kurvekast, tunnelbold.

Udarbejdelse af egne spil/øvelser:

Kreativitet, nytænkning og udvikling hænger godt sammen med idrætsfaget. Derfor vil vi bruge en del tid på at arbejde med udviklingen af egne spil/øvelser. Både individuelt og i grupper!

Her vil vi benytte os af diverse pædagogiske redskaber såsom; "Spilhjulet", "Den dynamiske boldspil trappe", "Team Trekanten" og Aktivitetshjulet.

Materialer

Vi vil benytte følgende materialer til blandt andet Teori og praksis undervisning:

Gyldendals idrætsprotaler

Tjekpåldræt, Gyldendal

Idrættens ABC, 1,2 og 3 (primært til øvelser)

DBU - Fodbold fitness (primært til øvelser)

Militær fysisk træning - Center for Idræt (teori og træning)

Spot på fysisk aktivitet - Kosmos (små break opgaver)

IDRÆT - TEORI OG TRÆNING udgave 2

Alexander Jønsson