

Årsplan Idræt 8 og 9 klasse

Løb, spring og kast: varighed ca. 10 lektioner

Olympiske lege, I dette forløb er teori og praksis samlet under temaet "idrætten i samfundet".

Gennem forløbet skal vi lære om, hvordan idræt kan organiseres i nationale og internationale idrætsorganisationer. Vi skal lære om normer, værdier og etik i idrætslige sammenhænge, som fx de olympiske lege.

Undervejs i forløbet skal vi arbejde praktisk og reflekterende med tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast. I forløbet er der derfor fokus på, at vi skal lære at beherske fire olympiske discipliner: 800 m løb, kuglestød, hækkeløb og spydkast.

Fysisk træning: varighed ca. 10 lektioner

Bootcamp - puls! I dette forløb skal vi arbejde med det brede, positive sundhedsbegreb. Sundhed handler ikke kun om at have en sund krop – sundhed handler også om at have det godt psykisk og at trives socialt.

I forløbet skal vi arbejde med begrebet kondition og i den sammenhæng beregne vores kondital.

Vi skal også afprøve forskellige træningsformer og dermed lære, hvordan vi kan forbedre vores kondition og kondital. Samtidig skal vi se på, hvordan sundhed også handler om psykiske og sociale forhold.

Til slut i forløbet, skal vi bruge vores nye viden om sundhed og fysisk træning til selv at sammensætte et kort træningsprogram i mindre grupper. Vi skal afprøve træningsprogrammerne og give respons til hinanden.

Dans og udtryk: varighed ca. 12 lektioner

Distortion, Ordet Distortion kender I måske fra Københavns gadefester "Distortion"? Musikken spiller, der festes, hygges og danses. I lader jer rive med af beatet og glemmer tid og sted, når kroppen tager over.

Den sjove og motiverende træning river jer også med, og I tænker måske ikke på, om sveden drypper, og pulsen hamrer. Forløbet "Distortion" har fokus på det brede, positive sundhedsbegreb og tager afsæt i god musik, glæde og fællesskaber samtidig med, at det sætter dans som fysiske træning i en motiverende ramme.

I praktisk skal I arbejde med partnerøvelser og danseserier inden for forskellige stilarter, og teoretisk skal I opnå forståelse for, hvordan dans kan styrke jeres kondition, styrke og balance samtidig med, at I udfører bevægelser med kvalitet.

Som afslutning på forløbet skal I bruge den nye viden om motivation, sundhed og fysisk træning til selv at sammensætte et kort dansetræningsprogram i mindre grupper.

Boldbasis og boldspil: Varighed ca. 10 lektioner

Netspil, I dette forløb skal vi arbejde videre med temaet Sundhed i forhold til netspillet volleyball. Vi skal bruge vores viden om det brede sundhedsbegreb til at diskutere, hvordan boldspil kan bidrage til, at mennesker trives bedre. Vi skal endvidere bruge vores viden om fysisk træning, når vi skal undersøge, hvilke former for fysisk træning der er relevante, hvis vi vil være gode til volleyball.

Vi skal i forløbet arbejde med teenvolley, som er beregnet til teenagere. Spillet minder meget om det rigtige spil, men forskellene er, fx at banen er mindre, og at der er færre spillere på banen. Derudover er det i Teen 1 tilladt at gribe og kaste bolden videre til en medspiller. Formålet med kids- og teenvolley er at sænke de tekniske krav, for at alle kan være med og for at skabe flow i spillet.

I forløbet arbejder vi med de grundlæggende tekniske færdigheder inden for volleyball. Det er underhåndsserv, overhåndsserv, baggerslag, fingerslag, smash og blokering. Vi skal lære at bevæge os rigtigt på banen i forhold til bolden og lære, hvordan vi kommunikerer med vores medspillere.

Som en del af forløbet skal vi i grupper samarbejde om, at sammensætte specifikke opvarmningsprogrammer, der varmer kroppen op til de bevægelser, vi bruger i volleyball. Vi skal anvende spilhjulet til at udvikle en træningsøvelse til fingerslaget med fokus på øget aktivitetsniveau i øvelsen, og vi skal producere en reklamevideo, der fortæller og viser, hvordan volleyball kan være med til at forbedre menneskers sundhed og trivsel.

For at finde ud af, om volleyball kan være med til at forbedre konditionen, skal vi til sidst måle vores puls og beregne intensitet undervejs i en Teen 2 kamp.

Redskabsaktiviteter: Varighed ca. 10 lektioner

Spring og bevægelsesanalyse, I dette forløb skal vi arbejde med forskellige spring inden for redskabsgymnastikken. Vi skal både arbejde med at forstå spring generelt, og vi skal i dybden med nogle udvalgte spring og derigennem blive dygtigere til nogle helt bestemte teknikker.

Undervejs skal vi arbejde med forskellige afsætsredskaber og opstillinger og have fokus på, hvordan vi hver især lærer et bestemt spring. Vi skal derfor prøve mange forskellige opstillinger og øvelser og lære at analysere både egne og andres bevægelser, så vi kan hjælpe hinanden med at gennemføre og mestre springene.

Der vil i hele forløbet være fokus på at skabe et trygt fællesskab, hvor vi også skal hjælpe hinanden med sikkerheden og modtagningen af springene. Når vi skal modtage hinanden i spring er det nødvendigt, at vi stoler på hinanden og kan regne med de aftaler, vi har lavet. Alle får derfor en vigtig funktion i forhold til at skabe tryghed og tillid i gruppen.

Samarbejdet er derfor en helt central forudsætning for at få aktiviteterne til at fungere og få en god oplevelse.

I forløbet er samarbejde umiddelbart nødvendigt, det er sjovt, og det er meget synligt. Det er tydeligt, om samarbejdet fungerer og derfor også muligt at lære noget om, hvad der skal til for at skabe et godt fællesskab.

Kropsbasis: -Varighed ca. 10 lektioner

Akrobatik, I dette forløb arbejdes der med indholdsområdet "Kropsbasis", eksemplificeret gennem akrobatik, i tæt samspil med indholdsområdet "Samarbejde og ansvar", der inddrages gennem et fokus på samarbejde i akrobatikken. Det er intentionen, at eleverne både skal udvikle deres kropslige færdigheder inden for kropsbasis med særligt fokus på kropsspænding og balance og samtidig skal udvikle forståelse for og redskaber til at kunne indgå i et konstruktivt samarbejde i idræt.

Kropsbasis handler om at udvikle et fundament af alsidige bevægelser, som kan bruges i mange sammenhænge i idrætten. I princippet kan man arbejde med rigtig mange forskellige idrætsaktiviteter, hvis man bruger dem til at fokusere på kroppens basis. I afsnittet om kropsbasis samles de elementer, der arbejdes med i kropsbasis i en [model](#). I modellen kan man også se typiske kropsbasisaktiviteter, og her finder man også akrobatik. Det kan være en god idé i starten af forløbet at introducere kropsbasismodellen og placere akrobatikken i forhold til den.

I akrobatikken arbejdes der med både kropsspænding, balance, rytme, samarbejde, tillid og koncentration, og det er som sådan et ideelt område at lægge ind som en del af indholdsområdet "Kropsbasis". Akrobatik kan laves på mange forskellige niveauer, det kan organiseres på mange måder, og det kan fungere som et rigtig godt omdrejningspunkt for et fokus på samarbejde.

Temaet samarbejde kan derfor smidigt lægges ind i undervisningen, uden at der tages for meget tid fra det kropslige arbejde.