

# Årsplan idræt 9. kl.

*Undervisningen vil overordnet køre på 3 måder:*

- 1) Faser med træning og arbejde med de enkelte indholdsområder med fokus på dygtiggørelse, teori og udvikling af såvel som gruppens, som den individuelle kompetencer.
- 2) Perioder med temabaseret undervisning (se bilag 1) hvor eleverne inspireres til at koble de forskellige indholdsområder sammen med de valgte hovedtemaer. Her lægges der stor vægt på de forskellige udtryk man kan skabe forskellige temaer
- 3) 3) Perioder hvor vi fokuserer på arbejde som gør eleven parat til en eventuel afsluttende prøve. Det gør vi ved eksempelvis at arbejde med Idrætsdispositioner, undervisningsforløb hvor eleverne selv underviser, og udformning af nye kreative øvelser som eleverne kan gemme og bruge.

## **Idrætsteori, fysisk træning og kropsbasis**

Følgende emner er eksempler på hvad vi skal i gennem i forbindelse med "Fysisk træning": - anaerob- og aerobtræning - forbrænding - kondition - kost og motion - inkl. Kost- og motionskema - kroppen og dens muligheder - diverse træningsprogrammer - Kostforløb hvor eleverne får en case med en fiktiv kvinde der gerne vil lave en livsstilsændring. Her gør vi brug af følgende Apps og hjemmesider: - Slanke app - Body fat app - 7 min workout app - Endomondo - Træn med forsvaret App - Træn med forsvaret hjemmeside - motion-online.dk - kosmos.dk Herudover vil eleverne arbejde med Bevægelsesanalyse og Labans bevægelsesteori, idræts synopser. 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". Udover den teori der vil blive gennemgået i forbindelse med forskellige øvelser, teknikker mm, vil vi i samarbejde med andre faglærere, og i 2 planlagte temauger gennemgå forskellige idrætsrelevante emner.

## **Boldspil og boldbasis**

Vi vil i løbet af året videreudvikle elevernes færdigheder indenfor følgende traditionelle boldspil samt gennemgå diverse regelsæt

- Basketball
- Volleyball
- Håndbold
- Hockey
- Floorball
- Stikbold/høvdingebold
- Bordtennis

Til legende vil der, i videst muligt omfang, blive koblet relevant teori til hvert enkelt boldspil

### **Redskabsaktiviteter**

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

Koldbøtter, 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 "dyrespring" (inspireret af parkour) - brug af småredskaber, såsom sjippetov, "hulahop ringe", balancebrætter, stepkasser mm.. - forhindringsbaner - grundlæggende færdigheder indenfor spring: dvs. afsæt, svæv, rulning, landing, vægtoverføring, balance og tyngdepunkt - overslag - koldbøtte spring fra springspringbræt og minitramp - overslag uden brug af hænder - "salto" med og uden hænder - skrue - vertikal, både 1/2 og 1/1 - " forskellige bukspring", "plintespring"

I forbindelse med gymnastikundervisningen vil vi tage til Gunslevholm springcenter og have ekstra undervisning, da jeg ikke har de rette idrætsfaglige kompetencer, til at udføre flere af de ovennævnte øvelser.

## **Dans & udtryk samt optræden (Rytmik/koordination)**

Ved skoledagens begyndelse starter alle elever i hallen, hvor de laver forskellige aktiviteter (løb, dans, kropsvægt etc.) Herudover vil eleverne, i undervisningen, gennemgå forskellige rytmiske indslag såsom dans, forskellige koordinationsøvelser med og uden bold til musik og lege.

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 & kast - Atletik Følgende øvelser vil blive repeteret i løbet af året. der vil sideløbende blive gennemgået relevant teori. • Løb - hækkeløb (alternativ hækkeløb) - stafet - forskellige koordinationsløb, - krydsløb - orienteringsløb - terrænløb ved brug af WOOP app. - diverse løbetest, Coopertest og Yo-Yo test, 12 minutters test.. I forbindelse med undervisning i løb vil vi gennemgå emner som Aerob&anaerobe processer, udstrækning, restitution, væskeindtagelse, kost mm. • Kast - overhåndskast - underhåndskast - kugle kast - discus kast - spydkast - kuglestød • Spring – længdesp

Med ønsket om et lærerigt skoleår

Jakob Jakobsen