

Årsplan Idræt 7/8 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 udformning 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".

Tema for 6-10 klasse

OLYMPISKE LEGE - ATLETIK

OL I SKOVBY

Klassen deles op i grupper. Hver gruppe undersøger en atletisk disciplin (et spring, et løb eller en kaste metode,) øver sig på det, og underviser efterfølgende klassen i det.

Til sidst afholder vi OL hvor vi dyster mod hinanden! :-)

Regler og kategorier:

Hver elev må kun stille op i en disciplin! Derfor vil hver klasse udvælge de bedste inden for hver kategori.

Herefter vil der blive tid til at man kan øve sig individuelt i den kategori man stiller op i.

Løb : hækkeløb, stafet, sprint 60 meter, og distance

Spring: Længdespring, højdespring

Kast: Kuglestød, Diskoskast og spydkast

Stafetten består af 4 elever fra hver klasse. Alle andre sportsgrene er individuelt.

TRÆNING

Når man skal være en dygtig atlet er det ikke kun teknikken der skal være på plads, det er også brug for god fysik og kropsbevidsthed.

Derfor vil vi i tiden op til OL i Skovby også træne os op til den store dag.

6/7 klasse

1) **Fælles træning** Vi vil starte med noget fælles træning for at få "vækket kroppen til live" igen efter en lang sommerferie :-). Denne træning vil bestå af øvelser der styrker fysikken, balance, kropsbevidstheden og konditionen.

Her vil vi primært arbejde med Crossfit, 7 minutes workout og militær fysisk trænings øvelser. - det blir feedt :-)

2) Teknisk træning

Bag en hver disciplin gemmer sig nogen tekniske færdigheder. Dem skal vi kende, evaluere og udvikle. Her bruger vi Videoer fra nettet, os selv og en masse tid til at udvikle os. :-)

For at vi skal blive rigtig gode til den tekniske del, laver vi bevægelses analyse, filmer os selv med henblik på evaluering med Slopro eller Videodelay app'en.

3) Individuel træning

En hver sportsgren kræver noget forskelligt at udøveren. Derfor træner de også meget forskelligt. balance, kropsbevidsthed, fysik, smidighed Vi vil hver især

undersøge hvad man skal være god til inden for jeres disciplin og derefter vil vi sammen lave et program til dig så du kan arbejde med disse færdigheder..

FORLØB

Undersøg din disciplin

- Teknik (tekster, videoer, undervisningsmaterialer, øvelser)
- Træning (OPVARMNING, træningsøvelser, videoer mm.)
- Fysiske færdigheder (skal man eksempelvis have store muskler eller god kondi for at være god til din disciplin?)
- Kost
- Andet (videoer mm. der viser din disciplin)

(husk at gemme dine kilder)

Bevægelsesanalyse af din disciplin

- Bevægelses analyse (tjekpådræt s.8-9)
- Læs om bevægelsesanalyser <http://tjekpådræt.gyldendal.dk/?selectedtab=2>
- Bevægelsesanalyse af dit eget spring (Film dig selv med slopro app'en og lav en analyse af dit spring)

Træning (teknik)

Brug det du har fundet til at blive bedre til din disciplin :-)

- Denne træningen foregår både i fællesskab og i mindre grupper med andre der dyrker din disciplin.

Lær det fra dig

Undervis klassen i din disciplin.

Husk både at gennem gå:

- Teknikken
- Træning (også opvarmning)
- Hvorfor du har valgt denne disciplin og hvad du synes der er fedt ved det!

Træning (fysik og teknik)

Ud fra din disciplin, din viden og dine mål (for træning) laver vi sammen (i grupper) et træningsprogram der passer til jeres disciplin :-)

Dette program trænes frem til *OL i Skovby*.

NYTTIGE LINKS

TV2 SKOLE OL - til alle atletik discipliner

<http://skoleol.dk>

<http://skoleol.dk/sportsgrene/atletik-2/undervisningsmateriale/traen-skole-ol-disciplinerne/sprint-60m-80m-100m/>

Kuglestød

<http://www.bodybuilding.dk/artikler/interview--med-joachim-b-olsen.html>

opvarmning (nederst i linket)

<http://www.bodybuilding.dk/bodybuilding-dk-traening-med-joachim-b-olsen-d-3-04-10-t35653.html>

Spydkast

<http://www.bodybuilding.dk/styrketraening-til-spydkast-t19675.html>

ØVELSER HÆKKELØB

<http://a-sport.dk/shop/haek-18478>

<http://dev.skoleol.dk/app/uploads/2014/02/Skole-OL-HÆKKELØB1.pdf>

GENEREL ATLETIK TRÆNING

<http://dansk-atletik.dk/media/1454828/-Generel-styrketraening.pdf>

Sprint:

<http://dev.skoleol.dk/app/uploads/2014/02/Skole-OL-SPRINT.pdf>

Længdespring

<http://dev.skoleol.dk/app/uploads/2014/02/Skole-OL-SPRING1.pdf>

Kast: både spyd, diskuss og kuglestød

<http://dev.skoleol.dk/app/uploads/2014/02/Skole-OL-KAST2.pdf>

MATRIALE

- Bevægelsesanalyse s.8-9 -Tjek på Idræt.

- Tjek på idræt: (Løb spring og kast) s.80-84 + s.95.
 - Tjek på idræt (træning) 100-101 + 103-108.
 - Skemaer, Bevægelsesanalyser mm.
<http://tjekpaedræt.gyldendal.dk/?selectedtab=2>
 - <http://skoleol.dk/sportsgrene/atletik-2/undervisningsmateriale/traen-skole-ol-disciplinerne/60m-hæk/>
 - youtube.com
 - a-sport.dk
 - <http://idraet7-9.gyldendal.dk>
-

Vi vil i løbet af skoleåret 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. - Kostforløb hvor eleverne får til opgave at udfylde egne kost og aktivitetsplaner. - udholdenhedsarbejde: coopertest og Yo-yo og øvelser som passer til.

Her gør vi brug af følgende Apps og hjemmesider: - Slanke app (kost app) - 7 min workout app - Træn med forsvaret App - kostskema 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.

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 opdanner 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*
- ✓ *Hockey*
- ✓ *Floorball*
- ✓ *Børnetennis*
- ✓ *Badminton*
- ✓ *Bumperball*
- ✓ *Bordtennis*

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 variationsredskab 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.

- 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 sjippetory, “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” mm. - i starten af året vil vi kort repetere drætslokalets redskaber og dets funktioner: springbræt, forskellige plinte og “heste”, diverse nedfaldsmadrasser og rullemadrasser, ribber, mini tramp og airtracks mm. Da nogle af eleverne har et højere niveau end andre, vil der også gives plads til udvikling af mere avancerede spring. I forløbet vil vi gøre brug af følgende apps/hjemmeside som vi vil bruge til inspiration og som individuelt evalueringsredskab.

[youtube.com](https://www.youtube.com)

Slopro app

Video delay app

Ubersense app

Besøg på Gunslevholm I forbindelse med redskabsaktivitetsundervisningen vil vi ligesom sidste år tage til Gunslevholm springscenter og have ekstra undervisning med primærfokus 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.

*Undervisningen vil primært være baseret på Parkourforløbene på [EMU.dk](https://www.emu.dk), og bogen *Tjek På Idræt* samt Youtube videoer til inspiration.*

Dans & udtryk (Rytmik/koordination): “9 aktiviteter” Med inspiration fra Chris McDonald, blev vi som skole inspireret til at implementere motion/bevægelse i større grad i elevernes hverdag. Derfor vil eleverne Hver dag kl.8:25 og kl.12:25 mødes til ”9 aktiviteter” i hallen. Denne aktivitet varer cirka 7-10 minutter pr. gang. Her ”vækker vi hjernen” med løb, leg, simple øvelser og bevægelse til musik. Dette initiativ har været til stort glæde for skolen og vi tror på at det vil være med til at optimere elevernes læringsmuligheder. Her udover 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 & 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 - 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 - kugle kast - discus kast - spydkast - kuglestød
- *Spring* - længdespring - højdespring - koordineret spring - diverse alternative spring

Alternativ idræt og kropsbasis fortsat

WOOP Som noget helt nyt vil vi arbejde med App'en Woop, udviklet af Nordea Fonden og Spejderne, med fokus på elevers bevægelse i naturen. Denne app vil vi bruge til forskellige orienteringsløb og lege, samt udvikling af egne "baner og opvarmningsprogrammer"!

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

- 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 boldspilstrappe", "Team trekanten" og Aktivitetshjulet.

Materialer

Vi vil i året løb benytte følgende materialer til blandt andet Teori og praksisundervisning:

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

DBU - Fodbold fitness (primært til øvelser)

DGI - Teori, Vis hvad du kan (del 1 + 2)

Motion-online.dk; øvelser, skemaer

Emu.dk - undervisningsforløb i blandt andet Parkour

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

Spot på fysisk aktivitet - Kosmos (små break opgaver)

IDRÆT - TEORI OG TRÆNING udgave 2

emu.dk

Slanke app

Body fat app

7 min workout app

Endomondo app

Træn med forsvaret app

Træn med forsvarets hjemmeside

motion-online.dk

kosmos.dk

youtube.com

Slopro app

Video delay app

Ubersense app

Woop app

Alexander Jønsson