

Årsplan idræt 8. og 9. klasse 20/21

Måned	Forløb	Antal lektioner	Kompetencemål og færdigheds- og vidensområder	Læringsmål
September-november	Lsk	4	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Løb, spring og kast (fase 1) • Løb, spring og kast (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan beherske atletik discipliner. • Jeg har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling. • Jeg kan vurdere bevægelse inden for atletikkens discipliner.
	Ultimate	5	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Boldbasis og boldspil (fase 1) • Boldbasis og boldspil (fase 2) • Kropbasis (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil. • Jeg kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. • Jeg har viden om spilkonstruktionen. • Jeg kan fastholde koncentrationen og holde fokus i idrætsøvelsen. • Jeg kan vurdere sammenspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.
	Mindfulness, krop og identitet	5	Krop trivsel og træning. <ul style="list-style-type: none"> • Sundhed og trivsel (fase 1) • Krop og identitet (fase 1) Gæst - Mindfulness lektion. <ul style="list-style-type: none"> • Fokus- eleven som idrætsudøver • Elevens psyke i idræt 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. • Jeg har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. • Jeg kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling. • Jeg har viden om kroppen betydning for psyke og identitet.
December - februar	Dans, musik og bevægelse.	4	Alsided idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Dans og udtryk (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier. • Jeg har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans. • Jeg kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt med andre. • Jeg har viden om opvarmnings programmets formål, struktur og variationsmuligheder.

Spring, modtagelse og parkour	4	Alsided idrætsudøvelse. <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 1) • Redskabsaktiviteter (fase 2) • Kropbasis (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour • Jeg kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik. • Jeg har viden om de teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour. • Jeg kan fastholde koncentration og fokus i idrætsøvelsen. • Jeg har viden om koncentration i relation til kropskontrol.
Kroppens fysik (muskler og led)	3	Idrætskultur og relationer. <ul style="list-style-type: none"> • Sprog og skriftsprog (fase 1) Krop, træning og trivsel. <ul style="list-style-type: none"> • Fysisk træning (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur. • Jeg har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv.