



Fag: Idræt klassestrin: S

Fredag: 8-8.45

Almen handlekompetence: Kropslig, idrætslig, social og personlig kompetence.

Som idrætslærer er jeg opmærksom på, at mine handleformer er: Instruere, forevise, samtale, vejlede, stille opgaver og spørgsmål, tage timeout, bedømme, vurdere, give feedback og evaluere.

Undervisningen planlægges således, at eleverne har forskellige handleformer: Bevæge sig, øve, træne, præstere og konkurrere, undersøge, eksperimentere og fremsætte ideer, aftale og beslutte, bedømme, fremvise, opvise og performe.

At kunne både genskabe, omskabe og nyskabe, kan overføres fra idræt og til andre områder i almen- og fagligdannelse.

Kompetencemål

Alsidig idrætsudøvelse:

7. kl. Anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.

9. kl. Anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Idrætskultur og relationer:

7. kl.: Analysere idrætskulturelle normer og værdier i relationer

9. kl.: Vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.

Krop, træning og trivsel:

7. kl.: Analysere samspil mellem krop, træning og trivsel

9. kl. Vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidig perspektiv

Samarbejdet om idræt og idrætskultur med hjemmet er vigtigt. Husk tøj og håndklæde.

Periode – hvornår?	Tema – hvad?	Metode- hvordan?	Mål – hvorfor?	Husk – Elevmaterialer, hjælpemidler og andet praktisk
Ude Uge 35-37	Natur- og udeliv Løb, spring og kast på stranden. "Vi gør hinanden gode + At tabe og vinde"	Cykeltur i lokalområdet, hvor vi på vejen eksperimenterer og udnytter de muligheder der er i den omkringliggende natur. Fx. løb, spring og kast i naturen omkring fx. Høfde Q.	1. Omgivelserne kan give ekstra energi. Samarbejde, tillid, kommunikation og koncentration.	1. Natur- og udeliv s. 80-81 2. Løb, kast spring: Energi s. 64-71 Tab og vind: 36-39

Ude: Uge 38 Teori	3 perspektiver	3 perspektiver s. 30-31	<ol style="list-style-type: none"> 1. Omgivelserne kan give ekstra energi. 2. Idræt og livsstil: Det er vigtigt at eleverne får indsigt i forskellige kulturer og tilgange til idræt. 3. Leg/tricks, spil/konkurrence, (Mestring og performance venter vi med) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Omgivelserne 28-29 2. Idræt og livsstil s. 10. 3. Idrætskultur. Tre perspektiver s. 30-31
Uge 39 og 40	Fysisk træning	Løbechallenge s. 75	<p>Op mod "Skolernes motionsdag", idrætsdagen i uge 41, forberedes og motiveres eleverne bl.a. at arbejde med og bruge deres fysik.</p> <p>Eleverne har selv efterspurgt cirkeltræning, så det kombinere vi med forskellige løbetræningsmetoder, som fx stignings-, interval- og bakkeløb.</p> <p>Vi sætter fokus på levevilkår, livsstil, biologi og sundhed.</p>	<p>Fysisk træning:</p> <p>Idræt og livsstil s. 2</p> <p>Energi s.72-79</p>
Uge 41	Idrætsdag			
Uge 42 Efterårsferie				

<p>Inde: Uge 43, 44, 45</p>	<p>Boldbasis og boldspil "Kampen" "Vi gør hinanden gode"</p>	<p>Boldbasis - forskellige boldtyper Basketball Håndbold Spilforståelse Samspil</p>	<p>Eleverne præsenteres for forskellige boldes evner og boldspilstyper. Under temaet "Kampen", arbejder vi med Den enkeltes værdi og "Det forpligtende fællesskab" i et samarbejde på et hold, samt det gode kammeratskab og fairplay. Hertil kobles "At gøre hinanden gode", som en repetition fra tidligere.</p>	<p>Kampen s. 32-35 Vi gør hinanden gode: s. 40-41</p>
<p>Inde: Uge 46, 47, 48</p>	<p>Redskabsaktiviteter "Mod og tillid" "Vi gør hinanden gode"</p>	<p>At turde springe ud i det grænseoverskridende. Modtagning Styrke, koordinering, balance</p>	<p>Nemt og svært + Modtagning s. 52-53 Springcirklen s. 55</p>	<p>Mod og tillid 14-21 Vi gør hinanden gode s. 52-55 Vi vil rigtig gerne prøve at komme til Lomborg eller Bøvling</p>
<p>Uge 49, 50, 51</p>	<p>Klatring/Udeliv 45 min.</p>	<p>Vi starter dagen med klatring hos Frank på Svineriet</p>		<p>Transport Frank og jeg kører</p>
<p>Uge 2</p>	<p>Teksturjagt</p>			

Uge 3, 4, 5 Inde	Rytme/Dans Det ekspressive, fortolkende, Indtryk/Udtryk Giv Slip og "Skab Dig"	At mærke, at give slip, at udforske, at bevæge sig frit efter intuition, at fortolke og lege med nysgerrighed og mod på livet. Dansehjulet s. 23. Kreativitet, koreografi, rytme, koordination, bevægelsesglæde, mod og tillid	Udøve, skabe og forstå dans. Skabe en forståelse for hvad dans kan skabe for mennesker i mellem, for vores individuelle fysiske og psykiske befindende, vores forståelse for rum og retning, udvikle kreativitet, mod, selvtillid og selvværd. Eleverne skal kunne forstå og fremvise sammensatte bevægelser, og arbejde med egen komfortzone.	Indlevelse, Udtryksformer Bryde grænser Historiefortælling via krop og evt. lyde. Mod og tillid s. 22-27 Kropsbasis s. 56-59 Dans - Energi: s. 60-63
Uge 6 Projektuge				
Uge 7 Vinterferie				
Inde Uge 8, 9, 10	Muligvis arbejde forberedende til teaterugerne eller Vintersport			
Uge 11 og 12 Teateruger				
Uge 13 Påskeferie				

<p>Inde</p> <p>Uge 14, 15, 16, 17</p>	<p>Boldbasis og boldspil</p> <p>Kampen "At tabe og vinde"</p>	<p>Hockey Fodbold</p> <p>Spilforståelse Samspil</p>	<p>Eleverne præsenteres for forskellige boldes evner og boldspilstyper.</p> <p>Under temaet "Kampen", arbejder vi med Den enkeltes værdi og "Det forpligtende fællesskab" i et samarbejde på et hold, samt det gode kammeratskab og fairplay. Hertil kobles "At gøre hinanden gode", som en repetition fra tidligere.</p>	<p>Bold: At tabe og vinde s. 32-35</p> <p>Vi gør hinanden gode: s. 40-41</p>
<p>Ude/inde</p> <p>Uge 18, 19</p>	<p>Akrobatik/Yoga</p>		<p>Akrobatik er samarbejde og tillid. Her trænes evnen til at fokusere sammen og bruge både sin egen og udnytte en andens kraft, bevægelighed, mod, ro og balance.</p> <p>I yogadelen arbejder vi enkeltvis med og i vores eget rum, med mod, tillid, ren væren (meditation) og fokus. Her er kraft, bevægelighed, ro og balance også i spil.</p>	
<p>Ude</p> <p>Uge 20, 21, 22</p>	<p>Natur- og udeliv (fortsat)</p> <p>Løb, spring og kast på stranden.</p> <p>"Vi gør hinanden gode + At tabe og vinde"</p>	<p>Cykeltur i lokalområdet, hvor vi på vejen eksperimenterer og udnytter de muligheder der er i den omkringliggende natur.</p> <p>Fx. løb, spring og kast i naturen omkring Høfde Q.</p>	<p>1. Omgivelserne kan give ekstra energi.</p> <p>Samarbejde, tillid, kommunikation og koncentration.</p>	<p>1. Kropsbasis: Idræt og livsstil s. 8-13.</p> <p>2. Natur- og udeliv s. 80-81</p> <p>3. Løb, kast spring: Energi s. 64-71</p> <p>Tab og vind: 36-39</p>

<p>Ude</p> <p>Uge 23, 24, 25, 26</p>	<p>Boldbasis og boldspil</p> <p>“Vi gør hinanden gode + At tabe ob vinde”</p>	<p>Ultimate og Touch Rugby</p> <p>Elementer fra de to spil øves gennem andre boldspilsøvelser.</p>	<p>Eleverne præsenteres for forskellige boldes evner og boldspilstyper.</p> <p>Under temaet “Kampen”, arbejder vi med Den enkeltes værdi og “Det forpligtende fællesskab” i et samarbejde på et hold, samt det gode kammeratskab og fairplay. Hertil kobles “At gøre hinanden gode”, som en repetition fra tidligere.</p>	
--------------------------------------	---	--	---	--