

Årsplan for idræt i 7- 9.klasse 2018/2019

Idrætslærere: Laith LES og Lene

Idrætsundervisningen er tilrettelagt omkring **tre kompetenceområder**, som hver især omfatter færdigheds- og vidensområder.

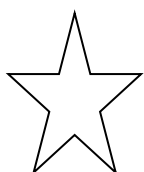
De bearbejdes både praktik og teoretisk, og har til formål at gøre eleverne i stand til at vurdere og analysere idræt i praksis og idræt relaterede emner ud fra forskellige synsvinkler.

1. Alsidig idrætsudøvelse

Kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

1. **Redskabsaktiviteter** fokuserer på elevernes arbejde med at beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik, herunder arbejdet med at analysere egne og andres bevægelser som led i udvikling af færdigheder.
2. **Boldbasis og boldspil** tager sit udgangspunkt i, at eleverne kan beherske tekniske og taktiske elementer i en række boldspil og udvikle nye spil baseret på deres færdigheder og viden.
3. **Dans og udtryk** omhandler elevernes arbejde med at beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier, herunder analysere virkemidler i egne og andres bevægelsesudtryk.
4. **Kropsbasis** tager sit udgangspunkt i, at eleverne kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse, herunder udøve kropskontrol og opnå en kropsbevidsthed, der kan styrke en bred vifte af idrætsfærdigheder.
5. **Løb, spring og kast** fokuserer på elevernes arbejde med at beherske en række atletikdiscipliner.
6. **Fysisk træning** handler om at udfordre og udvikle kroppen gennem fem forskellige grundtræningsområder: kondition, styrke, hurtighed, smidighed, koordination.
7. **Natur- og udeliv** er centreret omkring, at eleverne skal planlægge og vurdere kvaliteterne ved friluftaktiviteter på land og i vand. (dette område kan udelades)

Til prøven trækker eleverne i grupper en idrætsøvelse fra både pulje A og pulje B. Puljerne er opdelt som følgende:



Pulje A: Redskabsaktiviteter

Dans og udtryk

Kropsbasis

**Pulje B: Løb, spring og kast
boldspil**

Fysisk træning

Boldbasis og

Natur- og udeliv (kan fravælges i forhold til praktiske årsager)

2. Idrætskulturer og relationer

Kompetenceområdet idrætskulturer og relationer omfatter fire færdigheds- og vidensområder:

Samarbejde og ansvar fokuserer på elevernes forståelse og italesættelse af samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter med fokus på konstruktive samarbejdsrelationer.

Normer og værdier er centreret omkring elevernes vurdering af **normer, værdier og etik** i idrætskultur over tid.

Idrætten i samfundet fokuserer på, at eleverne kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud og kan diskutere samspillet mellem **samfund og idrætskultur**.

Sprog og skriftsprog er centreret omkring elevernes sproglige arbejde med at udtrykke sig nuanceret og med brug af **fagbegreber**.

3. Krop, træning og trivsel

Kompetenceområdet krop, træning og trivsel omfatter tre færdigheds- og vidensområder:


Sundhed og trivsel fokuserer på elevernes arbejde med at vurdere og analysere sammenhænge mellem **levestandard og idrætsvaners indflydelse på sundhed og trivsel**.

Fysisk træning er centreret omkring elevernes arbejde med at udføre egne og andres **træningsprogrammer**.

Krop og identitet tager sit udgangspunkt i, at eleverne kan analysere **fysiske og psykiske forandringer** i forbindelse med, at kroppen udvikler sig i puberteten.

At være forberedt til prøven



Da idræt er et udtræksfag til afgangseksamen i 9. klasse, arbejder vi målrettet med det opgivne pensum. Her følger en  liste, som vil hjælpe os med at være velforberedte.

Prøven idræt

Prøven i idræt skal afspejle elevernes udbytte af undervisningen i idrætstimerne.

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer.

De skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse.

Prøven består af to dele. 2/3 praktisk, 1/3 mundtlig samtale + votering

Del 1. Eleverne skal i grupper lave et praksisprogram ud fra et overordnet tema samt to udtrukket indholdsområder.

Del 2. Eleverne skal mundtligt reflektere over den viste praksis under samtalen med lærer og censor.

Den mundtlige samtale finder sted i forlængelse af den praktiske del.

Bedømmelsen er individuel og gives på baggrund af en helhedsbedømmelse.

Kropslige færdigheder

- at tage kvalificerede valg
- at vise kvalitet i bevægelse

Sammensætning af praksisprogram

- sammenhæng med tema
- faglighed (i forhold til de indholdsområder der er udtrukket)
- kreativitet
- samarbejde Idrætsfaglig viden
- i forhold til valgte tema - i forhold til programmets to indholdsområder

Indsats

- deltagelse og engagement
- fokus og koncentration
- indstilling til at løse faglige udfordringer

Ex på Redskabsaktiviteter:

Opbygning af spring - Færdige spring

Bevægelsesserier med musik på måtte

Modtagning

Parkourbane

Redskabsgymnastik basis Kropsspænding

Afsæt – svæv – landing

Vægt på arme/armafsæt

Balance

Klatre – hænge – svinge

Samarbejde

Tillid – tryghed

Valgte temaer

I undervisningen arbejdes der med **mindst 3 temaer**. Vælg så brede temaer som muligt! Eleverne trækker forud for prøven to indholdsområder, og vælger derefter hvilket tema de bygger deres praksis op om. I må inddrage undervisningsforløb fra både 8. og 9. klasse

Eks på temabaseret undervisning i 7.-9. Klasse

7. klasse - Idræt og leg

8. klasse - Idræt og samarbejde - Idræt og kultur

9. klasse - Idræt og sundhed - Idræt og køn - Idræt og kultur/identitet

Vores endelige temaer bliver bekræftet i starten af skoleåret

Idræt og samarbejde

Idræt og idrætskultur (streetkultur)

Idræt og

OBS OBS UNDERVISNINGEN OBS OBS

FOKUS PÅ LÆRING I UNDERVISNINGEN

Skabes rum og tid til refleksion

Eleverne motiveres til at være en del af det, der bliver skabt/opfundet/eksperimenteret med

Tydelighed omkring mål med undervisningen

Undervisning der giver mening

De tre dimensioner i læringsprocessen Tilegne sig viden – lære om Afprøve på egen krop – udforske/eksperimentere

Bruge det lærte og videreudvikle

Eksempler på Læringsmål

Du kan følge rytmen til forskellige musikgenrer

Du kan lave rytmiske sammensatte bevægelser til musik/ små serier

Du kan beskrive bevægelserne ift. rum, retning, tempo mm.

Du kan udtrykke dig med dit kropssprog gennem forskellige bevægelsesformer

Du kan hjælpe og tage hensyn til dine kammerater

Du kan flytte dine grænser, selvom det nogle gange er svært

Du ved hvilke sportsmuligheder der er i nærområdet

Tegn på læring

- Udtrykkes i dialog
- Demonstreres i praksis
- Elevskabte produkter (video, opgaver, fremlæggelser)

Struktur på timerne

Faste rutiner omkring hvordan man færdes i rummet Inde/ude

Eleverne er orienteret om hvad de skal lære

Samling/opvarmning med musik/eleverne inddrages på skift med øvelser

Målorienteret undervisning.

Tydelighed omkring timerne.

Her følger et overblik over de aktiviteter og opgaver vi skal arbejde med henover skoleåret.

Jeg har ikke sat datoer, varighed og rækkefølge på aktiviteterne, for der kan løbende komme ændringer som skyldes at vi er afhængige af vejret og nabolagets faciliteter for udøvelse af vores program.

August – September

Løb, spring og kast (atletik)

Tema: samarbejde,

Præsentation af discipliner indenfor **løb**

Vi fordyber os i: teknik ved afsæt, 100 m (sprint), 400 m (ml distance), stafet.

Præsentation af discipliner indenfor **Spring**.

Vi fordyber os i: længdespring.

Præsentation af discipliner indenfor **kast**.

Vi fordyber os i: kuglestød

September - Oktober

Boldspil og boldbasis

Tema: samarbejde, streetkultur

Indhold:

Introduktion i boldhåndtering og teknik

Præsentation af boldspilfamilier

Præsentation af kvalitetsmodel

Præsentation af spilhjulet

Eks på spil: basket, håndbold, volleyball

På baggrund af præsentation af de traditionelle boldspil skal eleverne lave egne opfundne regler og spil ud fra spilhjulet

Steder: mimersparken, nørrebrohallen, fælledparken, legepladser med faciliteter

Oktober - November

Kropsbasis

Tema: samarbejde, streetkultur

Indhold:

Kende og bruge sin krop i aktiviteter som kræver koncentration, kommunikation, samarbejde

Balance, kropsspænding, rytme,

balanceøvelser, kampsport(fægtning), yoga

Introduktion til øvelser, individuelt, parvis og gruppevis.

Sted: indendørs, udendørs

November - December

Dans og udtryk

Tema: samarbejde, streetkultur

Indhold:

Koordinere og huske dansesekvenser til musik og rytme

Samarbejde, skabe koreografi som passer til alle i gruppen

Skabe udtryk, skabe egne danse bevægelser, analysere dansen

Redskaber:

Dansehjul, videoer fra nettet til inspiration, musik

Sted: inde på skolen, evt. i Osram huset

December - januar

Redskabsgymnastik

Tema: samarbejde streetkultur

Indhold:

Introduktion til brug af redskaber

Forberedende øvelser til spring, rulle og håndstand

Modtagning af spring

Modtagning i ruller, hånd- og hoved stand

Parkour som alternativ til redskaberne

Fokus, koncentration og samarbejde

Bevægelsesanalyse, modtagning, sammensætninger

Januar - februar

Fysisk træning

Tema: samarbejde, streetkultur

Indhold:

Hvordan sammensætter man et opvarmningsprogram

Præsentation af fysisk træning med forskellige formål

Kondition

Styrke

Hurtighed

Smidighed

Koordination

Anatomi – hvilke muskelgrupper bruger vi?

Sted: indendørs, udendørs