

Årsplan idræt 7.-9. klasse 2022-2023

Nørreådal Friskole

Lasse Schneider Kjær: **LK**
Camilla Willemoes Holst: **CH**

Fagets formål

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Generelt

Årsplanen er vejledende og fleksibel, hvorfor der kan forekomme løbende ændringer. Planen henter inspiration fra Clio suppleret med egne forløb og materialer.

Uge	Lektioner	Forløb/fagområde	Kompetenceområde og mål	Læringsmål
32 33 34 35 36 37	12	Flag football	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Boldbasis og boldspil (fase 1) • Boldbasis og boldspil (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan beherske tekniske elementer i flag football. • Jeg kan spille efter taktiske aftaler, der er øvet i samarbejde med mit hold. • Jeg kan indgå i strategiske beslutninger på holdet i flag football og har viden om spilkonstruktion.
38 39 40	6	Opvarmningsprogrammer og fysisk aktivitet	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Fysisk træning (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Sprog og skriftsprog (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udvikle og afvikle et opvarmningsprogram • Jeg har viden om opvarmnings betydning for fysisk aktivitet
41	Trivselsuge Fredag d. 14.10 - Skolernes motionsdag			
42	Efterårsferie			
43 44 45 46	8	Akrobatik	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 2) • Kropsbasis (fase 1) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan sammensætte akrobatiske færdigheder. • Jeg kan arbejde koncentreret og fokuseret på at holde min balance. • Jeg kan samarbejde om modtagning i akrobatikfærdigheder.

47 48 49 50	8	Idrætskultur	Alsidig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Redskabsaktiviteter (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 2) • Normer og værdier (fase 1) • Idrætten i samfundet (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udvikle springserier i parkour eller gymnastik. • Jeg kan indgå i et konstruktivt samarbejde om forberedelse af idrætsfremvisning. • Jeg kan analysere og vurdere forskellige idrætskulturer. • Jeg kan udvikle egen idrætsforening, herunder vedtægter.
51 52	Juleferie			
1 2 3 4	8	Styrketræning	Krop, træning og trivsel <ul style="list-style-type: none"> • Fysisk træning (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Sprog og skriftsprog (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan udvikle og afvikle et træningsprogram. • Jeg kan anvende fagord og begreber om kroppens anatomi i en bevægelsesanalyse.
5 6	4	Innovation	Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Idrætten i samfundet (fase 1) • Sprog og skriftsprog (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan arbejde innovativt med idrætsaktiviteter. • Jeg kan benytte analyseredskaber til udvikling af idrætsaktiviteter.
7	Emneuge			
8	Vinterferie			
9 10 11	6	Innovation (fortsat)	Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Idrætten i samfundet (fase 1) • Sprog og skriftsprog (fase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan arbejde innovativt med idrætsaktiviteter. • Jeg kan benytte analyseredskaber til udvikling af idrætsaktiviteter.

12 13	4	Find vej	Alsiddig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Natur- og udeliv (fase 1) • Natur- og udeliv (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan orientere mig ved hjælp af kort, kompas og gps. • Jeg kan analysere orienteringsløb og geocaching på baggrund af mine erfaringer. • Jeg kan i samarbejde med andre planlægge og sammensætte en rute til et andet hold.
14	Påskeferie			
15 16	4	Find vej (fortsat)	Alsiddig idrætsudøvelse <ul style="list-style-type: none"> • Natur- og udeliv (fase 1) • Natur- og udeliv (fase 2) Idrætskultur og relationer <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og ansvar (fase 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan orientere mig ved hjælp af kort, kompas og gps. • Jeg kan analysere orienteringsløb og geocaching på baggrund af mine erfaringer. • Jeg kan i samarbejde med andre planlægge og sammensætte en rute til et andet hold.
17 18	4	Atletik	Alsiddig 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 fremvise korrekt teknik i spydkast. • Jeg kan anvende viden om bevægelsesanalyse i forbindelse med spydkast.
19 20 21 22	8	Atletik (fortsat)	Alsiddig 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 fremvise korrekt teknik i spydkast. • Jeg kan anvende viden om bevægelsesanalyse i forbindelse med spydkast.
23 24	4	Opsamling		
25	Udeskole og aktivitetsuge Mandag d. 19.06 Tirsdag d. 20.06 Onsdag d. 21.06			

	Udeskole Torsdag d. 22.06 Aktivitetsdag
26	Sommerferie