

ÅRSPLAN FOR IDRÆT – 9. KLASSE

Uge	Lektioner	Tema	Indholdsområde	Forløbets titel	Kompetenceområder og målpar	Fokusområder	Materialer
33	10-12	Team up	Løb, spring og kast	Spot op teknikken	Alsided idrætsudøvelse Løb, spring og kast – fase 1 + 2 Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 1 + 2 Ordkendskab	Sprintteknik, spydkast, højdespring, stafet, arbejde i team	Kegler, hulahopringe, veste, ærteposer, cykelslange, sjippetov, depeche, startblok, spyd, højdespring (madras, tryllesnor, stænger, mobiltelefon
34							
35							
36							
37							
38							
39	10-12		Dans og udtryk	Koreografi og udtryk	Alsided idrætsudøvelse Dans og udtryk Idrætskultur og relationer Normer og værdier Ordkendskab	Koreografi, danseanalyse, fortælling med kroppen, koreografiske virkemidler, dansehjul	Appen Badjango, musik
40							
41							
42	EFTERÅRSFERIE						
43							
44							
45							
46	10-12	Kroppen indefra og udefra	Fysisk træning	Muskler, styrketræning og yoga	Idrætskultur og relationer Ordkendskab Krop træning og trivsel Fysisk træning – fase 2 Krop og identitet – fase 1 + 2	Udendørstræning, yoga, crossfit, kroppen indefra og udefra	Materialer i naturen: træstamme, sten, yogamåtte, kettlebell, vægtstænger, ringe, ribbe, tykke reb, håndvægte
47							
48							
49							
50							
51							
52	JULEFERIE						
1	10-12		Kropsbasis	Fortælling med kroppen	Alsided idrætsudøvelse Kropsbasis Idrætskultur og relationer Ordkendskab Krop træning og trivsel Krop og identitet – fase 2	Balance, kropspænding, hænge, klatre, svinge, rotationer, akrobatik, stunt, rytme og kropsfortælling	Musik, aviser, kosterkaft, rullemåtte, ringe, plinte, bom, airtrack, nedspringsmåtte
2							
3							
4							
5							
6							

7	VINTERFERIE						
8	10	Streetkultur	Redskabsaktiviteter	Parkour	Alsidig idrætsudøvelse Redskabsaktiviteter – fase 1 + 2	Vaults, precision, wall spin, catleap, double lazy, palm spin, underbar rullefald, streetkultur	Bold skumplint, hulahopringe, nedspringsmætter, kridt, stålplinte, træplint, saltplint, træbomme, skumredskaber, rullemadras, ribbe, skumkile
9							
10							
11							
12					Idrætskultur og relationer Normer og værdier Idrætten i samfundet – fase 2 Ordkendskab		
13	PÅSKEFERIE						
14	10-12	Streetkultur	Boldbasis og boldspil	Spilkonstruktion	Alsidig idrætsudøvelse Boldbasis og boldspil – fase 1 + 2	Streetfodbold, Panna, 4 mod 4, freestyle, spilkonstruktion, spilhjulet, streetkultur	Fodbold, hockey mål, panna bane (ikke nødvendigt)
15							
16							
17							
18							
19					Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar – fase 2 Idrætten i samfundet – fase 2 Ordkendskab		
20	10-12	Prøve				Forberedelse af prøven i idræt	
21							
22							
23							
24							
25							
26	SOMMERFERIE						