

Årsplan Idræt 9.kl - 2025-2026

Denne årsplan er bygget op efter kompetencemålene for efter 9. klasse i forenklede Fælles Mål. Målene er delt op i kompetencemål og færdigheds- og vidensmål. Kompetencemålene er generelle og overordnede, mens færdigheds- og vidensmålene er mere detaljerede.

Årsplanen er en vejledende plan, der er fleksibel, således at ændringer meget vel kan forekomme.

Aktiviteter, læringsmål og tegn på læring er dynamiske igennem skoleåret.

Evaluerings vil som udgangspunkt foretages som en observation af den individuelle præstation i starten og i slutningen af hvert forløb i forhold til de taktiske og tekniske elementer, der er blevet arbejdet med. Eleverne vil også blive inddraget med en selvevaluering af deres fremskridt. I enkelte emner, vil evalueringen bestå af gruppefremlæggelser.

Undervisningen består af to ugentlige lektioner, som er praktiske (omklædt).

Periode	Emne/aktivitet	Kompetencemål	Læringsmål for undervisningsforløb
August/ september	Løb, spring og kast	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kender teknikken i et kast og i et stød Eleven kan udføre et kast og et stød Eleven afprøver forskellige kast og stød med flere forskellige remedier Eleven kan give forslag til forbedring af teknik inden for kast og efterprøve dem
September /oktober	Fysisk træning Muskelanatomi Grundtræning Anaerob/aerob Træningsprogram	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer	Eleven kan redegøre for de grundlæggende principper i konditionstræning. Eleven kan skelne mellem konditionstræning og muskeltræning

Oktober/ november	Redskabsaktiviteter Basisøvelser (poster) Bane m. parkour, spring mm.	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan udvise koncentration i springsituationer Eleven kan forklare progression i en øvelse
December/ januar	Boldspil og boldbasis Egne spil. Spiludvikling	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan udføre de forskellige genrer - kaospil, net-/vægspil, slagspil og træfspil Eleven kan komme med idéer til videreudvikling af et spil
Februar/ marts	Kropsbasis Dans og udtryk Balanceøvelser Akrobatik Danse før og nu	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan fortsat udvikle større kropskontrol og kropsbevidsthed Eleven er bevidst om egne evner og begrænsninger
April/maj			
Juni			