

Årsplan Idræt 8a NR

Boldspil - uge 33-41 (inden efterårsferie)

Nye boldspil 3x

- <https://skoleidraet.dk/wp-content/uploads/2025/12/Mellemtrin-Nysgerrig-paa-nye-boldspil.pdf>

Anderledes boldspil 3x

- <https://skoleidraet.dk/wp-content/uploads/2024/12/boldbasis-og-boldspil-Mellemtrin-Alle-med.pdf>

Høvdingebold 3x

- <https://skoleidraet.dk/wp-content/uploads/2024/12/Den-gode-medspiller-mellemtrin.pdf>

Streetbasket 3x

- Fairplay
- Teknik
- Street

Dans og udtryk uge 43-48

- Dans og udtryk
- Svingserie
- Postenotes laban teori
- Bevægelsesserie pirat
- A pirate you shall be

Netspil uge 2-6

- Volley
- Badminton
- Spilhjulet
- Brazil fodbold
- Sammensæt sit eget netspil ved hjælp af spilhjulet

Kropsbasis uge 8-11

- Samarbejdsøvelser
- styrketræning
- Militær/ politi fysiske optagelses prøve

Efter påskeferie Udenfor

Kondi træning uge 14-17

- <https://skoleidraet.dk/wp-content/uploads/2024/05/8.-klasse-Sammen-er-vi-staerkere-Fysisk-traening.pdf>
- Løbe træning
- Lave træningsprogram i grupper
- OCR løb - posteløb
- Triatlon - Cykel, løb, svømning
- Kig på fagdag med 8.a med ocr løb i toftlund.

faguge uge 18-19

Ingen idræt

Ultimate uge 20-24

- Fairplay
- Spilhjulet - ændre på spillet
- Tekniske kast