

**Årsplan Idræt 9.a - 2024-2025**

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.

Evaluering 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 gruppefremførelser.

Undervisningen består af to ugentlige lektioner, som er praktiske (omklædt). En ugentlig lektion i teori (ikke omklædt).

Periode	Emne/aktivitet	Kompetencemål	Evaluering
August/ september	<b>Løb, spring og kast</b>  Kast + analyse (spyd) Hækkeløb  Hvad gør vi til prøven?	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Se video af kast i starten og som afslutning på forløbet
September /oktober	<b>Fysisk træning</b>  Muskelanatomi Opfølgning grundtræning Anaerob/aerob	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer	Eleven kan gennemføre et træningsprogram

---

	Træningsprogram		
Oktober/ november	<b>Redskabsaktiviteter</b>  Basisøvelser (poster) Bane m. parkour, spring mm. (til prøven)	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan vise redskabsaktiviteter som i en prøvesituation
December/ januar	<b>Boldspil og boldbasis</b> Egne spil. Spiludvikling (til prøven)	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven har udviklet et skaleret spil til en prøvesituation
Februar/ marts	<b>Kroppsbasis</b> <b>Dans og udtryk</b>  Balanceøvelser Akrobatik Danse før og nu	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan sammensætte en serie af øvelser
April/maj	<b>Prøveoplæg</b> <b>trækning af emner</b>	gruppetdannelse øve til prøven	
Juni	<b>Prøve</b>		