

Årsplan Idræt 9.b - 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 | Løb, spring og kast 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 | Fysisk træning 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 | Redskabsaktiviteter 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 | Boldspil og boldbasis 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 | Kroppsbasis Dans og udtryk Balanceøvelser Akrobatik Danse før og nu | Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter | Eleven kan sammensætte en serie af øvelser |
| April/maj | Prøveoplæg trækning af emner | gruppetdannelse øve til prøven | |
| Juni | Prøve | | |