

Årsplan for idræt i mellemste og ældste, skoleåret 2013/2014

Gennem året vil vi arbejde med forskellige hovedemner, men med variation af små idrætslige lege/spil/motoriske øvelser.

I tillæg til idrætsundervisningen vil der i faget indgå teori om førstehjælp.

Kernen i undervisningen er princippet om *Spilhjulet*. (se illustration nedenfor)

Målene er fra *Trinmål for 9. klassetrin*

Uge	Emne	Arbejdsform	Mål
36	O-løb	Vi starter småt og bygger ovenpå til vi munder ud i det traditionelle o-løb til foråret.	<ul style="list-style-type: none"> - Planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen - Gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas - Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter - Anvende kropslige færdigheder - Forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet og teori
37	Ingen undervisning pga. Irlandstur		
38-40	O-løb	Vi starter småt og bygger ovenpå til vi munder ud i det traditionelle o-løb til foråret.	<ul style="list-style-type: none"> - Planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen - Gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas - Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter - Anvende kropslige færdigheder - Forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet og teori
41	Ingen undervisning pga. Ø-lærerseminar		
42	Efterårsferie		
43-44	Høvdingebold	Vi bøjer reglerne og vrider spillet hen mod den bedste udgave af spillet.	<ul style="list-style-type: none"> - Skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt
45	Projekt opgave		
46	Teateruge		
47-50	Håndbold	Vi skal arbejde med indendørs håndbold, strand håndbold og street håndbold.	<ul style="list-style-type: none"> - Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre - Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter - Anvende musik i forbindelse med, opvarmning og grundtræning

			<ul style="list-style-type: none"> - Udarbejde og vurdere disciplinrelevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer
51	Ingen undervisning pga. juleafslutning		
52	Juleferie		
1-6	Indendørs fodbold Bliver suppleret af boldbasisforløb	Foldbold indenfor er et noget mere teknisk spil end det udendørs fodboldspil..	<ul style="list-style-type: none"> - Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre - Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter - Udarbejde og vurdere disciplinrelevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer
7	Vinterferie		
8	Gymnastik	Behændighed og balance bliver omdrejningspunktet	<ul style="list-style-type: none"> - Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre - Udvide sikkerhed i gymnastiske færdigheder - Udøve sikker modtagning
9	Projekt opgave		
10-11	O-løb	Vi skal arbejde med konkurrence o-løb	<ul style="list-style-type: none"> - Planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen - Gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas - Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter - Anvende kropslige færdigheder - Forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet og teori
12	Ingen undervisning pga. Irlands-tur for hele institutionen		
13-15	Irsk sport	Vi skal på Irlands-turen lære om irsk sport, og så skal vi hjem og prøve det af.	<ul style="list-style-type: none"> - Planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter
16	Påskeferie		
17-20	Cricket	Vi prøver kræfter med det traditionsrige spil. Vi skal naturligvis også spille rigtig kamp med te-pause og det hele...!	<ul style="list-style-type: none"> - Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre - Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
21-23	Atletik/lege	Vi dyrker de traditionelle atletikdiscipliner indblandet med	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre tekniske færdigheder inden for

		diverse lege.	løb, spring og kast - Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
23-25	Strategi	Nu er det ikke nok med at være kvik i benene, nu skal hovedet også sættes på prøve.	- Skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt - Planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter

Spilhjulet/boldhjulet

Til hver enkelt leg eller spil kommer man i berøring med spilhjulet. Min personlige analyse i brugen af spilhjulet i undervisningen er at sørge for, at legen/spillet bliver så sjov og harmonisk som overhovedet muligt. Vi bestemmer, vi behøver ikke følge konventionelle regler, hvis det kunne være sjovere, bedre og mere spændende...!

