

## Årsplan Idræt 8.klasse

Undervisningen vil overordnet køre på 4 måder:

1) **Faser med træning og arbejde** med de enkelte indholdsområder med fokus på dygtiggørelse, teori og udvikling af såvel som gruppens, som den individuelle kompetencer.

2) Perioder med **temabaseret undervisning** hvor eleverne inspireres til at koble de forskellige indholdsområder sammen med de valgte hovedtemaer.

Her lægges der stor vægt på de forskellige udtryk, man kan skabe forskellige temaer.

3) Perioder hvor vi fokuserer på arbejde som gør eleven **parat til en eventuel afsluttende prøve**.

Det gør vi ved eksempelvis at arbejde med idrætsdispositioner, undervisningsforløb hvor eleverne selv underviser, og udformning af nye kreative øvelser som eleverne kan gemme og bruge.

### 4) *Udflugter ud af huset*

- I forbindelse med gymnastikundervisning vil vi tage til Gunslevholm springcenter og have ekstra undervisning med primært fokus på den springgymnastiske genre.
- Vi vil også besøge Falster Golfklub hvor eleverne vil få undervisning i golf af en professionel træner.
- Vi besøger også Padel Match centret i Nykøbing F.

*Vi vil gennemgå følgende Indholdsområder:*

### **Idrætsteori, fysisk træning og kropsbasis**

Følgende emner er eksempler på hvad vi skal igennem i forbindelse med "Fysisk træning":

- anaerob og aerob træning
- forbrænding
- kost og motion
- kroppen og dens muligheder
- diverse træningsprogrammer/videoer

Her gør vi brug af følgende Apps og hjemmesider:

- Slanke app
- 7 min workout app
- diverse Youtube videoer
- samt idræts online platforme. Eks. Gyldendals.
- Træn med forsvaret hjemmeside

Herudover vil eleverne arbejde med bevægelsesanalyse.

I løbet af året vil vi ved gennemgang af diverse spil, øvelser og lege have reflekterende samtaler omkring hvordan og hvilke dele af kroppen der er i funktion i øvelserne for få "forståelse i praksis".

Udover den teori der vil blive gennemgået i forbindelse med forskellige øvelser, teknikker mm, vil vi i samarbejde med andre faglærere, og i 1 planlagt temaugge gennemgå forskellige idræts relevante emner.

### **Brug af musik i undervisningen**

Jeg vil så meget som muligt implementere musik i undervisningen.

eksempelvis under opvarmning, øvelser og hvor det ellers vil være brugbart, da det blandt andet er med til at give et godt flow i undervisningen og da det opildner børnene til at give den "fuld gas".

### **Boldspil og boldbasis**

Eleverne vil viderudvikle deres færdigheder indenfor følgende traditionelle boldspil samt gennemgå diverse regelsæt:

- *Basketball*
- *Rundbold/M-bold/Baseball*
- *Høvdingebold/Dodgeball/Stikbold*
- *Fodbold*
- *Volleyball*
- *Håndbold*
- *Hockey*
- *Floorball/indendørs hockey*
- *Padel match*
- *Badminton*
- Evt. Bordtennis
- evt. Fodbold Fitness

Til de fleste boldspil vil der indgå teori, forskellige *småspil, lege, øvelser og andre variationer* for at få en så alsidig, kompetencegivende og spændende undervisning som muligt.

>> Som et variations redskab til undervisningen, vil eleverne bruge "*Spilhjulet*".<<

### **Redskabsaktiviteter**

Følgende øvelser vil vi lære, repetere og bygge videre på i løbet af året.

Udvalgte øvelser vil også blive brugt til bevægelsesanalyse.

- kolbøtter, forlæns og baglæns
  - rulle til/fra forskellige underlag og i forskellige højder
  - tigerspring
  - Salto, fra forskellige underlag og højde
  - Flagermus
  - håndstand
  - stå på hovedet
  - brug af småredskaber, såsom sjippetove, "hulahop ringe", balancebrætter, stepbænke, fitness bolde, fitness terninger mm..
  - forhindringsbaner
  - grundlæggende færdigheder indenfor spring: dvs. afsæt, svæv, rulning, landing, vægtoverføring, balance og tyngdepunkt
  - overslag
  - koldbøtte spring fra springbræt og evt. minitramp
  - overslag uden brug af hænder
  - "salto" med og uden hænder
  - skrue - vertikal, både 1/2 og 1/1
  - " forskellige bukspring", "plinte spring" mm.
  - I starten af året vil vi kort repetere drætslokalets redskaber og dets funktioner: springbræt, forskellige plinte og "heste", diverse nedfald madrasser og rulle madrasser, ribber, minitramp og airtracks mm.

Da nogle af eleverne har et højere niveau end andre, vil der også gives plads til udvikling af mere avancerede spring.

I forløbet vil vi gøre brug af følgende apps/hjemmeside som vi vil bruge til inspiration og som individuelt evalueringsredskab.

## **Parkour**

Vi vil også gennemgå et forløb med grundlæggende basis parkourtræning hvor de lærer nogle af de mest grundlæggende spring og teknikker i parkour.

*Undervisningen vil være baseret på Parkour Forløbene på Gyldendals Tjekpåidræt og Online portal.*

Vi vil gennemgå følgende øvelser:

- Cat Balance
- Lazy Vault
- Tic Tac
- Wallspin
- Monkey jump
- Gap Jumps
- Land

- Roll
- Tyvspring

### Forberedelse til evt. afsluttende prøve

*I løbet af året vil eleverne selv arbejde med sammensætning af programmer og øvelser.*

*Eleverne vil også få redskaber til at opfinde egne spil og øvelser, som ville kunne gemmes og bruges til en eventuel afsluttende prøve i idræt.*

*Derudover vil eleverne få stillet til opgave, selv at planlægge små undervisningsforløb, hvor de underviser resten af klassen.*

*Denne øvelse er god for flere ting; bl.a. tidsfornemmelse (hvor lang tid tager en øvelses egentlig?), planlægning (af program), indretning (af lokale ifht. øvelser), "at komme ordentlig rundt om emnet" mm.*

### Dans & udtryk (Rytmik/koordination):

Med inspiration fra Chris McDonald, blev vi som skole for en del år siden inspireret til at implementere motion/bevægelse i langt større grad i elevernes hverdag.

Derfor vil eleverne hver dag kl.8:10 mødes til "Morgen aktiviteter".

Denne aktivitet varer cirka 10 minutter.

Her "vækker vi hjernen" og får pulsen op kortvarigt, med løb, leg, simple øvelser og bevægelse til musik.

Derudover vil eleverne, i undervisningen, gennemgå forskellige rytmiske indslag såsom dans, forskellige koordinationsøvelser med og uden bold til musik og lege.

### Optræden

Til vores skolefester vil eleverne optræde med forskellig dans og drama hvor vi bruger tid ud over den planlagte undervisning til at øve det.

Dette vil blive planlagt senere på året.

### Løb, Spring & kast - Atletik

Følgende øvelser vil blive repeteret i løbet af året. der vil sideløbende blive gennemgået relevant teori.

- *Løb*
  - hækkeløb (alternativ hækkeløb)
  - stafet
  - forskellige koordinations løb,

- krydsløb
- orienteringsløb
- terrænløb ved brug af WOOP app.
- diverse løbetest, Coopertest og Yo-Yo test, 12 minutters test..

*I forbindelse med undervisning i løb vil vi gennemgå emner som Aerobe og Anaerobe processer, udstrækning, restitution, væskeindtagelse, kost mm.*

- **Kast**
  - overhåndskast
  - underhåndskast
  - diskoskast
  - hammerkast
  - spydkast
  - kuglestød
- **Spring**
  - længdespring
  - højdespring
  - koordineret spring (eks. trespring)
  - diverse alternative spring

### **Alternativ idræt og kropsbasis fortsat**

I løbet af året vil eleverne gennemgå en masse alternative og sjove idrætsformer. dels for at variere undervisningen, men også for at give eleverne et indblik i idrættens verden, blandt andet handicap idræt.

- Handicap idræt; syns-, bevægelses- og hørehæmmede aktiviteter (*hvis tiden tillader det*)
- Forhindringsbaner både inden- og udendørs
- Stjerneløb
- Udeliv (udflugt til nærliggende skov, vandretur til Farøbroen)
- Forskellige småspil/ lege som supplement til de forskellige boldspil mm.

### **Materialer**

Vi vil i året løb benytte følgende materialer til blandt andet Teori og praksis undervisning:

Crossfit for begyndere:

<http://aktivtraening.dk/traening/crossfit/crossfit-skolen-del-1>

Tjek på Idræt - Gyldendal (bruges som hoved teoribog)

Gyldendals idrætsportal.

Idrættens ABC, 1,2 og 3 (primært til øvelser)

Motion-online.dk; øvelser, træningsprogrammer, skemaer, kost artikler.

Gyldendal.dk - bevægelsesanalyse skemaer og teori

7 min workout app

Træn med forsvarrets hjemmeside

[motion-online.dk](http://motion-online.dk)

[youtube.com](https://www.youtube.com) diverse videoer. blandt andet til bevægelsesanalyse.

Alexander Jønsson