



Årsplan Nørrebro Lilleskole 2022-2023

Fag: Idræt **Klasse:** 8. klasse **Lærer:** Victor Andersen

Introduktion:

Fra læreren:

Idræt er det eneste fag i skolen hvor et af formålene er at det skal være sjovt. "Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt.". Derfor er årsplanen i høj grad præget af forløb jeg tænker kan vække glæde, smil og sjov. Jeg vil forsøge at komme ud af huset lidt oftere og udnytte de muligheder vi har i byen. Målet er at idræt er et fag alle elever ønsker at deltage i.

Generelt om idræt

Idræt skal hjælpe eleverne med at udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Derfor kræver det også at vi i 8. klasse bruger en smule mere tid på den teoretiske del af idræt, og vi snakker mere om hvordan og hvorfor idræt har en vigtig plads i det danske samfund. Det gør vi for at skabe forudsætninger og forståelse for sundhed og kropskultur. Det er også vigtigt at eleverne forstår hvordan idræt kan hjælpe med at lære at tage ansvar for sig selv og for et social fælleskab.

Idræt i folkeskolen drejer sig generelt om 6 overordnede emner som går igen hvert eneste år: Boldspil, Kropsbasis, Redskabsaktiviteter, Atletik, Fysisk træning og Dans.

Om årsplanen

Årsplanen er som i alle de andre fag, delt op i 4 perioder: Identitet, Verden, Kultur og Demokrati. Det er ikke oplagte idrætslige emner, men det kan hjælpe os med at vinkle det idrætslige i undervisningen med samfundet omkring os. Som altid, vil I opleve at flere af idrætsfagets overordnede færdigheds- og vidensmål vil optræde flere gange, for at sikre differentieret undervisning over hele året.

Husk

Idrætstøj og passende fodtøj.



Identitet	Verden	Kultur	Demokrati
Uge 33-41 Udendørs	Uge 43-50 Indendørs (teori og praksis)	Uge 1-13 Indendørs (teori og praksis)	Uge 15-23 Udendørs
Emner Ultimate Kend din krop	Emner Hockey Spring og redskabsgymnastik "Miniprøve i idræt"	Emner Fysisk træning Dans (Bevægelseslære) Kabaddi	Emner Rugby Atletik
Indhold Eleverne skal blive trygge ved frisbee'en og skal både lære at spille ultimate og disc-golf. Det kræver samspil, samarbejde og så kræver det en stor mængde fairplay, da Ultimate faktisk spilles uden en dommer. Efter vi har kastet med frisbees skal vi lære vores krop at kende. Her er idrætstimerne enten i meget høj og meget lav puls, og vi skal arbejde med både vores balance og sanser	Indhold Når vi første gang rykker indendørs skal vi spille hockey. Vi skal lære om hvordan man bruge en hockeystav og bruger sin krop til at skærme bolden af. Så skal vi en tur op i ringene, og også arbejde med saltomortaler og overslag. Mod slutningen af året kigger vi nærmere på hvordan en prøve i idræt egentlig ser ud og laver vores egen mini version	Indhold Efter jul står den på opvarmningsprogrammer og styrketræning. Vi skal prøve kræfter med "rigtig" styrketræning, samt træning med kropsvægt og elastikker. Vi skal lære om Laban i dans og prøve kræfter med nogle nye dansestile. Og så skal vi prøve det helt vilde brydnings/fangelegsspil Kabaddi.	Indhold Når det igen bliver varmt nok til at være udenfor skal vi prøve kræfter med Rugby, som endelig ikke skal forveksles med amerikansk fodbold. Vi skal lære at tackle, rucke, scrumme og score trys. Vi skal også lære at løbe ordentligt så vi kan sprinte forskellige distancer, og så skal vi kaste med forskellige redskaber og mon ikke der bliver plads til lidt længdespring og højdespring også.
Mål - Jeg kan kaste og gribe en frisbee - Jeg forstår bevægelse og samspil i et kaosspil - Jeg kan genkende og planlægge lav- og høj puls træning - Jeg kender til Tabata træning	Mål - Jeg kender til reglerne i hockey og har kendskab til reglerne i ishockey - Jeg kan kontrollere en hockey-bold og kender til slagskud og trækskud - Jeg kan lave 1-2 tricks i ringene - Jeg kan lave forlænsalto	Mål - Jeg kan træne og opvarme hele kroppen. - Jeg kender til muskler, led, knogler og forskellige typer træning - Jeg kan beskrive bevægelse ved hjælp af BESS - Jeg kender til og kan spille Kabaddi	Mål - Jeg kan kaste en rugby bold og tackle en modstander - Jeg kan placere mig rigtigt på en rugbybane. - Jeg kender til korrekt start- og sprintteknik. - Jeg kan kaste et spyd og støde en kugle