

Årsplan Idræt 7-9 Klasse 24/25

Underviser: Kasper

Første og fjerde kvartal er 8 og 9. klasse samlet, i andet og tredje er klasserne hver for sig. 6 og 7.klasse har samme emner, dog med mindre teori og mere praksis.

Uge 33 – 35	Tennis	Udendørs	Netspil
Uge 36 – 38	Opstart/Atletik	Udendørs	Spring, løb, kast.
Uge 39 – 40	– Udeliv	Udendørs	O/*-løb og Woop
Uge 43-44	Kropsbasis	Ude/ Inde	Akrobatik/teknik
Uge 47 - 51	Redskab + dans udtryk,	Inde	Parkour, spring og
Uge 2 - 4	Fysisk træning / Bip-test	Inde	Kredsløbstræning.
Uge 5 - 6	Hockey	Inde	Teknik, færdige spil.
Uge 8 – 11	Håndbold	Inde	Teknik, færdige spil.
Uge 13 -14	Aktivitetsudvikling	Inde/ude	Elevindflydelse.
Uge 17 -19	Slagbold	Udendørs	M-, Pin-, Soft-, Base.
Uge 20 – 25	Prøveforb.	Udendørs	Div. Lege.

Fokuspunkter for året: Opvarmningens betydning for kroppen, lege, træningsøvelser til idrætsgrenene. Indføring i det færdige spil. Fair Play, regelsæt ved diverse idrætsgrene, taktisk forståelse, spiludvikling. Gøre eleverne bevidste om betydningen af motion for os mennesker.

Jeg ønsker at inddrage eleverne i tilrettelæggelsen af idrætstimerne.

Eleverne vil blive inddraget i planlægningen af timerne. F.eks. opvarmning, aktivitets- og spiludvikling.

OBS:

Teoriundervisning vil være en del af den aktive del, nogle gange får vi ikke sved på panden.

Husk idrætstøj og håndklæde.

Ved fritagelse fra idræt skal hjemmet informere Kasper via Viggo.

Med venlig hilsen

Kasper