

Undervisningsplan for 8. og 9. klasse idræt

Vores idrætsundervisning er tilrettelagt således, at eleverne har undervisning i fagugerne 4 lektioner sammenhængende hver anden uge.

Vores to 9.klasser har idrætsundervisningen sammen og der er tre lærere med til den undervisning. I 8.klasse har vi klasserne hver for sig og der er to idrætslærere på til hver klasse.

Derudover er idrætsundervisningen også integreret i andre begivenheder som eksempelvis vores introuge/introtur samt vores skovtur.

I introugen har vi en hel idrætsdag, hvor det særligt er spil og lege, som er i fokus. Derudover er der på introturen typisk aktiviteter som løb, kanosejls, boldspil og svømning.

Vores årlige skovtur er en rundboldturnering.

8.klasse

Periode: august-oktober

Emner	Kompetencer	Færdigheds- og vidensområder	Evt
Idræt og leg	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Kropsbasis. Samarbejde og ansvar. Idrætten i samfundet.	det vil evt foregå på Amager strand, her vil sandet spille en rolle og være omdrejningspunkt for en snak om underlagets betydning
Ultimate	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Boldbasis og boldspil. Samarbejde og ansvar.	
Yoga/meditation	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer. Krop, træning og trivsel.	Kropsbasis. Normer og værdier. Idrætten i samfundet. Fysisk træning. Krop og identitet.	

Periode: **oktober-december**

Emner	Kompetencer	Færdigheds- og vidensområder	Evt
Dans og koreografi	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer. Krop, træning og trivsel.	Dans og udtryk. Idrætten i samfundet. Krop og identitet.	Her vil en mulig instruktør også være en mulighed og dermed få præsenteret ukendte danseformer eller måder at arbejde med koreografi
Basket	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Boldbasis og boldspil. Samarbejde og ansvar.	
Volleyball	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Boldbasis og boldspil. Samarbejde og ansvar.	

Periode: **december-februar**

Emner	Kompetencer	Færdigheds- og vidensområder	Evt
Fitness	<p>Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer. Krop, træning og trivsel.</p>	<p>Kropsbasis. Idrætten i samfundet. Samarbejde og ansvar. Fysisk træning. Krop og identitet.</p>	
Floorball	<p>Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.</p>	<p>Boldbasis og boldspil. Samarbejde og ansvar.</p>	
Skate/rulleskøjte	<p>Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer. Krop, træning og trivsel.</p>	<p>Redskabsaktivitet er. Normer og værdier. Idrætten i samfundet. Krop og identitet.</p>	<p>Her vil området omkring fælledparken komme i spil, da der er flere velegnede baner.</p>

Periode:**februar-april**

Emner	Kompetencer	Færdigheds- og vidensområder	Evt
Bordtennis	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Boldbasis og boldspil. Samarbejde og ansvar.	
Løbediscipliner	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Løb, spring og kast. Samarbejde og ansvar.	O-løb vil være en mulighed, her er Amger fælled en oplagt sted, kortlæsning er en disciplin de skal lære her.
Svømning	Alsidig idrætsudøvelse. Krop, træning og trivsel.	Krop og identitet.	

Periode: **april-juni**

Emner	Kompetencer	Færdigheds- og vidensområder	Evt
Fodbold	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Boldbasis og boldspil. Samarbejde og ansvar.	Dette forløb har mest karakter af at lære, forstå og øve færdigheder. Det er oplagt at undervisningsdifferentiere.
Parkour	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og	Redskabsaktiviteter. Normer og	Vi har instruktør på i dette forløb, da vi også

	relationer. Krop, træning og trivsel.	værdier. Krop og identitet.	derigennem prøver de 'rigtige' faciliteter af.
Streetdance	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer. Krop, træning og trivsel.	Dans og udtryk. Idrætten i samfundet. Krop og identitet.	

Idrætsstudieturen går i 8.kl til en destination, hvor idræt er i fokus. Her er aktiviteterne typisk mountainbiking, kano/rafting, bueskydning, o-løb, klatring og rapelling. Her vil idrætskultur, alsidig idrætsudøvelse og relationer være kompetencer som er i højsædet. Færdighederne som er i spil er samarbejde og ansvar, fysisk træning og kropsbasis.

Fordybelsesdage i idræt har vi afsluttende i 8.klasse, her har vi en intenst forløb. Der er både plads til stratego i skoven og at komme ud af huset og prøve nye idrætstyper af. I dette forløb er der også plads til mere fokus på teori.

9.klasse

Periode: **august-oktober**

Emner	Kompetencer	Færdigheds- og vidensområder	Evt
O-løb	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Løb, spring og kast. Samarbejde og ansvar.	Vi løber på Amager Fælled, her vil kortlæsning være et fokuspunkt.
Softcricket	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Boldbasis og boldspil. Samarbejde og ansvar.	Der er fokus på det kulturelle aspekt, når dette spil spilles.

Periode: **oktober-december**

Emner	Kompetencer	Færdigheds- og vidensområder	Evt
Boldbasis	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer. Krop, træning og trivsel.	Boldbasis og boldspil. Samarbejde og ansvar. Fysisk træning.	
Akroyoga	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer. Krop, træning og trivsel.	Kropsbasis. Normer og værdier. Idrætten i samfundet. Fysisk træning. Krop og identitet.	En instruktør vil typisk blive hentet ind til dette forløb.

Periode: **december-februar**

Emner	Kompetencer	Færdigheds- og	Evt
--------------	--------------------	-----------------------	------------

		vidensområder	
Springgymnastik	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Redskabsaktiviteter. Normer og værdier.	
Badminton	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Boldbasis og boldspil. Samarbejde og ansvar.	
Squash	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Boldbasis og boldspil. Samarbejde og ansvar.	

Periode: **februar-april**

Emner	Kompetencer	Færdigheds- og vidensområder	Evt
Linedance/jumpstyre	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer. Krop, træning og trivsel.	Dans og udtryk. Krop og identitet.	
Atletik	Alsidig idrætsudøvelse. Idrætskultur og relationer.	Løb, spring og kast. Samarbejde og ansvar.	Vi fokuserer på at atletikken hos os foregår i alternative omgivelser og dette i en ol-ramme.

Periode:**april-juni**

Emner	Kompetencer	Færdigheds- og vidensområder	Evt
<p>Prøveforberedelse</p>			<p>Grupper er nu dannet og der arbejdes udelukkende i dem.</p> <p>Eleverne vælger overemner og de øves i både teori og praksis. Dette startes op inden vi ved om vi skal op faget, da vi ellers bliver for presset på tid.</p> <p>Hvis eleverne kommer op i idræt vil derefter være vejledning i grupperne.</p>