

Årsplan 7.- 9.klasse idræt

-med forbehold for ændringer

Mål for undervisningen:

Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige læringsforløb, oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der medfører kropslig og almen udvikling. Eleverne skal have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og 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. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Idrætsundervisningen følger Forenklede Fælles Mål, hvor de tre kompetence områder er: Alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel.

Arbejdsmetoder:

Idrætsundervisningen skal være med til at udfordre eleverne motorisk, socialt og fysisk.

Det tilstræbes at der altid vil være et højt aktivitetsniveau. Eleverne skal opleve at forskellige øvelser og aktiviteter kan mestres og derved opnå en erfaring, om hvad deres krop kan. Dette vil føre til selverkendelse og succes når ting mestres. Gennem øget kropsbevidsthed bliver den enkelte i stand til, at kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre. Vi skal arbejde med forskellige udtryksformer hvor også fantasien udfordres. Eleverne skal lære at samarbejde parvis og i grupper samt overholde de spilleregler der er for aktiviteten.

Skolen har udover idrætstimerne den årlige motionsdag inden efterårsferie, volleyball turnering med de andre friskoler i februar og en bold dag på skolen i juni.

Vi er ude så meget som muligt og som minimum frem til efterårsferien og igen fra påske og frem til sommerferien. Eleverne skal i bad efter idrætstimen med mindre andet er aftalt.

Omkledning:

Eleverne skal medbringer skiftetøj som passer til vejret, sko og håndklæde. Pigerne skal ha sat håret op.

Hvis eleverne ikke deltage i undervisningen, forventes det af forældrene at de har skrevet et brev eller har kontaktet klasselæreren som viderebringer beskeden til mig.

Fælles undervisningsforløb:

Vi skal igennem følgende overordnet emner:

Alsidig idrætsudøvelse:

- Redskabsaktivitet
- Boldbasis og boldspil
- Dans og udtryk
- Kropsbasis
- Løb, spring og kast
- Natur og udeliv

Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Idrætten i samfundet
- Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel

- Sundhed og trivsel
- Fysisk træning
- Krop og identitet

Med udgangspunkt i overstående punkter tilstræbes det at prøve, så mange forskellige sportsgrene/aktiviteter som muligt. Det betyder, at hver aktivitet laves 2-6 timer, hvor efter der skal arbejdes med en ny aktivitet.

Der er ugentligt to lektioner i idræt. 8.-9.kl er sammenlæst og har idræt tirsdag i 3. og 4. Lektion. 7.klasse har idræt torsdag i 5. og 6.lektion.
Eksempel på aktivitetsplan:

Uge	Sportsgren/aktivitet
33	Atletik grundøvelser, gennemgang af læreren
34	Gruppe arbejde med grund øvelserne og færdig spring/kast.
35	5 kamp mod hinanden

Alt teori gennemgås undervejs i det praktiske, hvor vi stopper op og sætter fagbegreberne på det vi laver.

Evaluering:

Sker gennem observation i timerne, små samtaler med eleverne, forskellige fremlæggelser og skrivelige opgaver.