| **Årsplan Idræt 8. kl.** |
| --- |

Denne årsplan er bygget op efter kompetencemålene for efter 9. klasse i forenklede Fælles Mål. Målene er delt op i kompetencemål og færdigheds- og vidensmål. Kompetencemålene er generelle og overordnede, mens færdigheds- og vidensmålene er mere nede i detaljen.

Årsplanen er en vejledende plan, der er fleksibel, således at ændringer meget vel kan forekomme.

**Aktiviteter, læringsmål og tegn på læring er dynamiske igennem skoleåret.**

**Evaluering vil som udgangspunkt foretages som en observation af den individuelle præstation i starten og i slutningen af hvert forløb i forhold til de taktiske og tekniske elementer, der er blevet arbejdet med. Eleverne vil også blive inddraget med en selvevaluering af deres fremskridt.**

| **Periode** | **Emne/aktivitet** | **Kompetencemål** | **Læringsmål for**  **undervisningsforløb** | **Tegn på læring** | **Evaluering** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| August | **Løb, spring og kast**  Spring | Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter | Eleven kan lave et trespring med korrekt teknik - hink, skridt, hop  Eleven kan udføre et længdespring med korrekt teknik - to små skridt for afsæt  Eleven kan give forslag til forbedring af teknik inden for spring og efterprøve dem  Eleven kan deltage i en dialog om, hvad koordination er i forhold til spring | Eleven foretager et trespring og et længdespring | Se video af spring i starten og som afslutning på forløbet |
| September/oktober | **Fysisk træning**  Opvarmningsfaser  Træningsprogram (-opvarmning) | Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel  Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer | Eleven kan redegøre for de grundlæggende principper i konditionstræning.  Eleven kan skelne mellem konditionstræning og muskeltræning | Eleven beskriver, hvordan kredsløbet kan belastes gennem aktivitet, fx løb og hop, samt hvordan dette kan registreres i pulsstigning. | Eleven kan gennemføre et træningsprogram |
| Oktober/ november | **Redskabsaktiviteter**  Modtagning  Færdige spring  Analyse | Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter | Eleven kan deltage i støttemodtagning ved overslag  Eleven kan udføre sikkerhedsmodtagning ved håndstand  Eleven kan udvise koncentration i springsituationer | Eleven forklarer principperne støttemodtagning og sikkerhedsmodtagning med udgangspunkt i den grundlæggende forskel, og hvornår de anvendes.  Eleven deltager koncentreret, bidrager løbende med idéer og lytter til andres idéer | Eleven kan udføre et spring og lave en modtagning |
| December/januar | **Boldspil og boldbasis**  Boldspilsfamilier | Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter | Eleven kan udføre de forskellige genrer - kaosspil, net-/vægspil, slagspil og træfspil  Eleven lærer forskellen på de forskellige familier | Eleven kan forklare hvilken familie et boldspil hører til i  Eleven deltager engageret i alle spil | Eleven kan udføre spil og forklare boldspilsfamilier |
| Februar/ marts | **Kropsbasis**  Gulvkamp  Kamplege  Bevægelsesbaner | Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter | Eleven kan fortsat udvikle større kropskontrol | Eleven kan gennemføre bevægelsesbaner  Eleven kan udføre bevægelser med egen krop i flere planer | Eleven kan sammensætte og fremføre en gulvkamp |
| April/maj | **Dans/udtryk**  Koreografi  (til prøven) | Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel | Eleven kan give hinanden respons på fremviste koreografier  Eleven kan i grupper sammensætte bevægelser fra en selvvalgt stilart til en fælles koreografi | Eleven observerer koncentreret og giver respons på, hvilke dele af koreografien der fungerer godt og kan forklare hvorfor | Fremvise egen dans og bevægelse |
| Juni | **Løb, spring, kast**  Spring + analyse | Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter | Eleven kan lave et trespring med korrekt teknik - hink, skridt, hop  Eleven kan udføre et længdespring med korrekt teknik - to små skridt for afsæt  Eleven kan give forslag til forbedring af teknik inden for spring og efterprøve dem  Eleven kan deltage i en dialog om, hvad koordination er i forhold til spring | Eleven foretager et trespring og et længdespring | Se video af spring i starten og som afslutning på forløbet |