

# Årsplan idræt i 7.-9. Klasse 2023-2024

Fagformål med idrætsfaget:

*Stk. 1. Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idræts- lige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idræts- kultur.*

*Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis 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.*

*Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.*

Natur og udeliv	Løb, spring og kast	Kropsbasis	Redskabs aktiviteter	Boldspil og bold-basis	Fysisk Træning	Dans og udtryk
Duathlon O-løb, svømning og leg i vand	Atletik Discipliner OL, dogme atletik, Løb Spot på teknikken!	Akrobatik, yoga, pilates, selvforsvar, Iscenesat kamp, parkour	Spring – salto, håndstand, overslag mm. Parkour, modtagelse. Bevægelsesanalyser	Slagbold, Konstruktion af boldspil Netspil Teknik Fairplay	Opvarmning til musik Konditionstræning Stafetter, spil og lege. Styrketræning og cirkeltræning Smidighedstræning. Bootcamp – puls! Teori om muskler	Fra trin til koreografi, forskellige stilarter. Musik-optælling Musikforståelse. Præsenteres til Labans teori. Lav egen serie.
Tema: Idræt og kultur		Tema: Idræt og fællesskab		Tema: Sundhed og trivsel – verdensmål nr. 3		

Der arbejdes med inspiration fra bogen "Tjek på idræt 7.-9.", adgang til portalen <http://idraet7-9.gyldendal.dk/> samt diverse teorier, som skal fremme forståelsen mellem øvelserne og teorien bag. Der arbejdes også ud fra de forskellige "måtter" med boldspil og boldbasis, dansemåtten og kropsbasis-måtten. Eleverne introduceres til Labans teori omkring dans og udtryk.

Der arbejdes målrettet mod en evt. idrætsprøve. I dette skoleår, arbejdes med temaerne: **Idræt og kultur, idræt og fællesskab samt idræt og sundhed.**

Eleven kan kun fritages for idræt, hvis der gives besked fra hjemmet.

Hvis idræt udtrækkes som prøve i 9. Klasse, skal ALLE deltage, uanset skader mm.

Vi forventer udendørs idræt fra påskeferien til efterårsferien.

Vi forventer at 7. Og 8. Klasse gennemfører en mini-Triathlon.

Vi vil sommetider benytte gæstelærer i discipliner hvor det giver god mening.

***Det forventes:***

- ***at alle medbringer passende tøj og sko. Både når vi er udenfor og indenfor.***
- ***Alle accepterer hinandens forskelligheder.***
- ***At der udvises fairplay og godt kammeratskab.***
- ***Alle bader efter idræt***

Ret til ændringer forbeholdes.

Dorthe Zacho og Michael Petersen, juli 2022