

Årsplan for idræt i 7./8. og 9. klasserne 2011/12 BC

	atletik	<ul style="list-style-type: none"> • anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast • sammensætte, mestre og analysere grundlæggende bevægelser og bevægelsesmønstre
	Udholdenhedsidræt – fx løbetræning, cykling, rulleskøjteløb, mm.	<ul style="list-style-type: none"> • bruge naturen som ramme for fysisk udfoldelse • afprøve forskellige motionsformer
	Lære at lave opvarmningsprogrammer	<ul style="list-style-type: none"> • kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling • udarbejde enkle opvarmningsforløb • kende til elementær skadesforebyggelse • kende grundlæggende principper for træningslære • organisere oplevelser og situationer, hvor bevægelse indgår
	Rytmiske serier Ekspressive aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> • anvende forskellige stilarter og genrer inden for rytmisk bevægelse • anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner • sammensætte rytmiske bevægelsesforløb til musik • udføre forskellige danse og koreografier • skabe og udføre egne danse og koreografier
	Boldbasis Herunder slagboldspillene	<ul style="list-style-type: none"> • forstå taktiske handlemåder i forskellige idrætslige spil • anvende regler i forskellige idrætslige spil • udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter • forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede aktiviteter • forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
	Grundtræning	<ul style="list-style-type: none"> • kende grundlæggende principper for træningslære • kende til kroppens kost- og væskebehov i forbindelse med fysisk aktivitet • kende til træningens betydning for sundhed og trivsel • kende forskellige motionsformer • kende til træningens betydning for sundhed og trivsel • kende forskellige motionsformer
	Fodbold	<ul style="list-style-type: none"> • anvende tekniske færdigheder i forskellige spil • forstå taktiske handlemåder i forskellige idrætslige spil • anvende regler i forskellige idrætslige spil • udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter • forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede aktiviteter • forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
	Håndbold	<ul style="list-style-type: none"> • anvende tekniske færdigheder i forskellige spil • forstå taktiske handlemåder i forskellige idrætslige spil • anvende regler i forskellige idrætslige spil

		<ul style="list-style-type: none"> • udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter • forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede aktiviteter • forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
	Orienteringsidræt	<ul style="list-style-type: none"> • planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn • afprøve forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen

Teori: Der vil til alle aktiviteter blive inddraget relevant teori – teorien kan omfatte:

- Anatomi, fysiologi, sundhed og ernæring
- Træningsformer (tests, taktik, teknik, træningsformer)
- Idræt og livsstil

Ret til ændringer forbeholdes