

Årsplan idræt 8.-9. klasse 2026/27

Emne:	Aktiviteter 8-9. kl.	Mål (kundskaber og færdigheder)	Tema for hele året - eksempler
Uge 33,34,36 Løb, spring og kast På højskolen Atletikdag 4/9	- Terningeløb. Fokus på forskellige løbestile/former - Kasterundbold m. forhindringer - Kastegolf med tennisbold - Aktiviteter på atletikbanen	- beherske teknikken at løbe, at springe og at kaste sikkert og stabilt - beherske udvalgte atletikdiscipliner med fokus på fart, distance og længde - forklare en bevægelsesanalyse - fokus på, at man bruger den rigtig teknik	Samarbejde Fairplay Streetkultur Sundhed Identitet Fællesskab OL Leg og bevægelse Øvelse gør mester Alle kan være med
Uge 37, 38, 39,40,41 Boldspil og boldbasis 9. kl. i brobygning uge 40 OL-dag fredag uge 41	- Kaospil - Ultimate - Netspil (minitennis, badminton) - boldspilsudvikling	- Drible med både hænder og fødder - Sparke, kaste og gribe bolde af forskellige størrelser - Slå til bolde med forskellige redskaber - Analysere boldspil og forstå delelementerne i spillene - Opnå indsigt i taktiske aspekter af spillet - Opbygge et boldspil via spilhjulet - Viden om boldspilsfamilier	

Uge 43, 44, 45 Redskabsaktiviteter Uge 45 Terminsprøver 9. kl. Torsdag uge 43,44 GAME VIBORG	- Bevægelsesanalyse - Modtagning - Bevægelsesserie til musik - Færdigheder på gulv (forlæns rulle, baglæns rulle, håndstand, vejrmølle) - Kipbevægelsen - Parkour -	- Færdigheder og sammensætninger af bevægelser indenfor redskabsgymnastik/parkour - Kvalitet i bevægelserne - At I kan modtage andre - Redskabsopstillinger – som viser, at I kender til øvelsen og den enkeltes behov for støtte i øvelsen → differentiering af øvelserne - At eleverne kan samarbejde	
Uge 48, 49, 8.- 9. klasse er på Bjergsnæs om torsdagen	- Spring på Bjergsnæs	- At I kan modtage andre - Redskabsopstillinger – som viser, at I kender til øvelsen og den enkeltes behov for støtte i øvelsen	
Uge 47, 48,49, 50 Kropsbasis	- Styr på kroppens bevægelser - Akrobatik - Kropsspænding - Balance - Dynamiske figurer - Egne kreative sammensætninger - Iscenesat kamp – kampe	- Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre - Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter - Planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter - Anvende samspillet mellem retninger og planer i egen	

	- Fortælling med kroppen fx et eventyr - Rotationer – hastighed	bevægelse og gruppens bevægelser	
Uge 1, 2,3,5,6 Dans og udtryk 8. kl. praktik uge 4 9. kl. Ghana uge 3 og 4 9. kl. Bjergsnæs torsdag i uge 1, 2, 5, 6	- Udøve og skabe dans - Danseanalyse ud fra dansehjulet - Musikforståelse - Fra trin til koreografi – inspiration på nettet - Dans en fortælling - Kampdans - Spejldans/kongens efterfølger - Parkour og musik	- Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre - Sammensætte og udføre gymnastiske serier individuelt og i grupper - Anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og i gruppens bevægelser - Udarbejde og udføre fællesdanse og koreografier - Anvende musik i forbindelse med opvarmning og grundtræning	
Uge 8,9,10,11,13,14 Fysisk træning 8.kl Brobygning uge 8 8. kl. terminsprøver uge 13	- Fysisk træning - Cirkeltræning - Styrketræning via kampe - Kredsløb træning - Intervaltræning - Bakketræning - Smidighedstræning - opvarmningsfaser - Lege i skoven - Evt en løbetest - Boksning	- Udarbejde og vurdere relevante opvarmnings – og grundtræningsprogrammer - Anvende grundlæggende principper for træningslære og skadeforbyggelse - Udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerob arbejde	

	- Crossfit		
Uge 15,16,17,20,21,22, 23,24 Trænerspire for 8. klasse JG har 9. kl.	- DGI træner uddannelse	- Teori og praksis med medier	

Evaluering:

Eleverne Skal fremvise produkter de har arbejdet med, hvor der vil være mundtlig samtale med spørgsmål.
Ligeledes vil vi efter hver lektion evaluere den enkelte elev.

Arbejdsmetoder:

Eleverne skal arbejde individuelt, parvis og gruppevis. Der skal arbejdes på tværs af 8. og 9. klasse, således eleverne kommer i mange forskellige gruppekonstellationer.