

Årsplan for 8.-9. klasse 2016/2017

Svanevej Privatskole, Svanevej 10, 2400 København NV

Idræt

Formålet med årets undervisning

Det overordnede mål i idræt er at udvikle elevens lyst til fysisk udfoldelse - også efter endt skolegang. Det er målet, at idræt på Svanevej Privatskole skal give eleverne alsidige kropslige oplevelser, færdigheder og kundskaber.

Følgende emner og temaer gennemgås i løbet af skoleåret.

Forløb:	Atletik
Tema:	Idræt og kultur

Kompetenceområder	Indholdsområder	Læringsmål	Forløbsbeskrivelse	Evaluerings
Alsidig idrætsudøvelse	Løb, spring og kast	Eleven kan beherske atletikdiscipliner Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer	Varighed: 10 lektioner 10 praktiske Der trænes: Løb (kort og langt) Spring: længde og trespring Kast: bold, spyd og kuglestød	Dansk skole atletik: Atletikdag Motionsdag

Tekster:	
-----------------	--

Forløb:	Kondition og Styrke
Tema:	Idræt og sundhed

Kompetenceområder	Indholdsområder	Læringsmål	Forløbsbeskrivelse	Evaluering
<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Krop, træning og trivsel</p> <p>Idrætskultur og relationer</p>	<p>Kropsbasis</p> <p>Fysisk træning</p> <p>Krop og identitet</p> <p>Sprog og skriftsprog</p>	<p>Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse</p> <p>Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol</p> <p>Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur</p> <p>Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer</p> <p>Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder</p>	<p>Varighed: 14 lektioner</p> <p>8 teori / 6praktisk</p> <p>Der trænes: Mave Ryg Arme Ben</p> <p>Planke Reaktionsøvelser Intervalløb</p> <p>Der arbejdes i cirkeltrænings</p>	Fremlæggelser

Tekster:	<p>Effekt af styrketræning 1,4 http://www.clioonline.dk/biologifaget/emner/krop/motion/effekt-af-styrketraening/</p> <p>Kroppen fra hvile til aktivitet 1,8 http://www.clioonline.dk/biologifaget/emner/krop/motion/kroppen-fra-hvile-til-aktivitet/</p> <p>Kondition 2,1 http://www.clioonline.dk/biologifaget/emner/krop/motion/kondition/</p> <p>Konditionstræning 2,5 http://www.clioonline.dk/biologifaget/emner/krop/motion/konditionstraening/</p>
-----------------	---

Forløb:	Kønsroller
Tema:	Idræt og identitet Idræt og køn

Kompetenceområder	Indholdsområder	Læringsmål	Forløbsbeskrivelse	Evaluering
<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Idrætskultur og relationer</p>	<p>Dans og udtryk</p> <p>Normer og værdier</p> <p>Idrætten i samfundet</p>	<p>Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans</p> <p>Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur</p> <p>Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur</p> <p>Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur</p> <p>Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur</p>	<p>Varighed 10 lektioner</p> <p>4 teori / 6 praktiske</p> <p>Tekster og billeder om kønssyn læses og diskuteres i klassen.</p> <p>Eleverne udarbejder forløb i typiske kønsbestemte aktiviteter herunder Dans og Rugby</p>	<p>Praktisk idrætsprogram og mundtlig evaluering</p>

Tekster:	<p>Kønssyn i idræt 1,7 http://www.cloonline.dk/idraetsfaget/emner/kroppen/idraetsliv/koenssyn-i-idraet/</p> <p>Idræt og køn 1,9 http://www.cloonline.dk/idraetsfaget/emner/temaer/tematekster/idraet-og-koen/</p> <p>Multimodale tekster Kvindesyn i idræt http://www.cloonline.dk/idraetsfaget/emner/kroppen/idraetsliv/koenssyn-i-idraet/kvindesyn-i-fitness/</p>
-----------------	---

	<p>Kønskampen</p>
--	-------------------

<http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/emner/kroppen/idraetsliv/koenssyn-i-idraet/koenskampen/>

Forløb:	Boldspil
Tema:	Idræt og samarbejde Idræt og kultur

Kompetenceområder	Indholdsområder	Læringsmål	Forløbsbeskrivelse	Evaluering
<p>Alsidig idrætsudøvelse</p> <p>Idrætskultur og relationer</p>	<p>Boldbasis og boldspil</p> <p>Samarbejde og ansvar</p>	<p>Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil</p> <p>Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil</p> <p>Eleven kan udvikle boldspil</p> <p>Eleven har viden om spilkonstruktion</p> <p>Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter</p> <p>Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber</p>	<p>Varighed: 30 lektioner</p> <p>Der spilles Håndbold, fodbold, floorball, basketball og dodgeball.</p> <p>Eleverne opbygger egne spil og regler</p>	<p>Bolddag med turnering i floorball, fodbold og basketball</p> <p>Praktisk program over 6 lektioner hvor egne spil afprøves.</p> <p>Samtale og reglers betydning for samfundet og sporten.</p>

Tekster:	
-----------------	--

Forløb:	Identitet
Tema:	Idræt og identitet

Kompetenceområder	Indholdsområder	Læringsmål	Forløbsbeskrivelse	Evaluering
<p>Krop, træning og trivsel</p> <p>Sundhed og trivsel</p>	<p>Sundhed og trivsel</p> <p>Krop og identitet</p>	<p>Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel</p> <p>Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse</p> <p>Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet</p> <p>Eleven har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet</p>	<p>Varighed 4 timer</p> <p>4 teori</p> <p>Der arbejdes i klassen med emner der omhandler idræt og sundhedsmæssige sammenhænge med og personers selvopfattelse.</p>	<p>Fælles evaluering i klassen</p>

Tekster:	
-----------------	--

Forløb:	Teori - Redskabsaktiviteter
Tema:	Idræt og sundhed

Kompetenceområder	Indholdsområder	Læringsmål	Forløbsbeskrivelse	Evaluering
Alsidig idrætsudøvelse	Redskabsaktivitet	Bevægelsesanalyse Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv	Varighed 4 timer Teoretisk oplæg Udarbejdelse af bevægelsesanalyser	Fremlæggelser

Tekster:	<p>Led og ledbånd 2,3 http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/emner/kroppen/anatomi/led-og-ledbaand/</p> <p>Bevægelsesanalyse 1,9 http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/emner/kroppen/anatomi/bevaegelsesanalyse/</p> <p>Muskler 1,7 http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/emner/kroppen/anatomi/muskler/</p> <p>Anatomi 2,6 http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/emner/kroppen/anatomi/anatomi/</p>
-----------------	--