



Undervisningsbeskrivelse for faget idræt
9a, 9b og 9c, Hunderupskolen 2016/2017

Kompetenceområder og mål:

Der har været arbejdet indenfor samtlige kompetenceområder i Fælles Mål med tilhørende indholdsområder/færdigheds- og vidensmål.

Fagets kompetence- og indholdsområder:

- **Alsidig idrætsudøvelse:** Redskabsaktiviteter, boldbasis og boldspil, dans og udtryk, kropsbasis, løb, spring og kast, natur- og udeliv.
- **Idrætskultur og relationer:** Samarbejde og ansvar, normer og værdier, idrætten i samfundet, sprog og skriftsprog.
- **Krop, træning og trivsel:** Sundhed og trivsel, fysisk træning, krop og identitet.

Temaer:

1. Tema: *Træning gennem leg*

(Natur- og udeliv/Redskabsaktiviteter)

Varighed: 7 uger

Dette tema hænger sammen med kompetenceområderne **Alsidig idrætsudøvelse** og **Krop, træning og trivsel**. Vi har blandt andet brugt **"Naturen som legeplads", herunder orienteringsløb, parkour samt skovfitness (crossfit i skoven)**.

- Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour
- Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftaktiviteter på land og i vand
- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv
- Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur



Undervisningsbeskrivelse for faget idræt
9a, 9b og 9c, Hunderupskolen 2016/2017

Evaluering: Eleverne har optaget deres Parkour/Crossfitbane og set samt givet feedback på hinandens videoer.

2. Tema: Idræt og udtryk (Dans og udtryk)

Varighed: 5 uger

Dette tema hænger sammen med kompetenceområderne **Alsidig idrætsudøvelse og Krop, træning og trivsel**. Eleverne har udviklet egen koreografi samt læst og brugt Labans bevægelseslære.

- Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans
- Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier
- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter

Evaluering: Eleverne kan i praksis anvende Labans bevægelseslære og kan sætte ord på, hvad de gør og begrunde det. Eleverne har vist deres serie og fået feedback fra læreren og klassekammerater.

3. Tema: Idræt og samarbejde (Kropsbasis og Redskabsaktiviteter)

Varighed 5 uger

Dette tema hænger sammen med kompetenceområderne **Alsidig idrætsudøvelse og Krop, træning og trivsel**. Eleverne har arbejdet med modtagning i flere spring og fået undervisning i opbygning fra overslag til salto. Ligeledes har de lært modtagning i ruller, hånd- og hovedstand.

- Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring
- Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour



Undervisningsbeskrivelse for faget idræt
9a, 9b og 9c, Hunderupskolen 2016/2017

- Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol
- Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster

Evaluering: Eleverne har arbejdet med individuelle målsætninger i både spring og modtagning.

4. Tema: Fairplay (*Boldbasis og boldspil*)

Varighed 5 uger

Dette tema hænger sammen med kompetenceområderne **Alsidig idrætsudøvelse og Krop, træning og trivsel**. Vi tog primært udgangspunkt i volley, håndbold og basket. Efterfølgende har eleverne arbejdet med deres "eget spil" ud fra SPILHJULLET.

- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil
- Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil
- Eleven kan udvikle boldspil
- Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter
- Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur

Evaluering: Eleverne har vist deres klassekammerater det spil som de selv har udviklet. De har fået viden om betydningen af når man drejer på spilhjulet.

Forløb fra 8. Årgang:

5. Tema: Idræt og sundhed (*Fysisk træning og opvarmning*) *Varighed 6 uger*

Dette tema hænger sammen med kompetenceområderne **Alsidig idrætsudøvelse og Krop, træning og trivsel**. Eleverne har arbejdet med



Undervisningsbeskrivelse for faget idræt
9a, 9b og 9c, Hunderupskolen 2016/2017

opvarmning til musik, hvor de i grupper, har udarbejdet egne opvarmningsprogrammer. Desuden har de gennemgået et cirkeltræningsforløb, hvor de har arbejdet individuelt eller i makkerpar.

- Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre
- Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder
- Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel
- Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet
- Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer

Evaluering: Eleverne har præsenteret og vist deres træningsprogram og ligeledes deltaget i de andres.

6. Tema: Konkurrence (*Løb, spring og kast*)

Varighed 6 uger

Dette tema hænger sammen med kompetenceområderne **Alsidig idrætsudøvelse og Krop, træning og trivsel.**

Vi har været på atletikstadion/cykelbanen hvor eleverne har fået undervisning af OGF (Odense Atletik Forening) i højdespring, sprint og kuglestød.

- Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling
- Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner
- Eleven kan beherske atletikdiscipliner
- Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur



Undervisningsbeskrivelse for faget idræt
9a, 9b og 9c, Hunderupskolen 2016/2017

Evaluering: Eleverne har prøvet at forbedre deres resultater fra uge til uge i de forskellige discipliner som de har stiftet bekendtskab til.