

Læseplan idræt 9.kl.

Uge	Læringsmål	Tema	Underemner	Tekster, links og forløb	Evaluering
	<p>Eleverne skal være i stand til at udføre en korrekt teknik inden for løb, spring og kast.</p> <p>Eleverne skal være i stand til at analysere og vejlede hinandens spring, kast og løb.</p> <p>Eleverne skal være i stand til at udvælge relevante træningsøvelser til løb, spring og kast.</p>	Atletik	Løb Spring Kast Bevægelsesanalyse Teknik	<p>Tekster:</p> <p>100m</p> <p>Højdespring</p> <p>Kuglestød</p> <p>Bevægelsesanalyse</p>	
	<p>Eleverne skal have viden om forskellige sundhedsopfattelser.</p> <p>Eleverne skal kunne redegøre for sin egen sundhedstilstand og tage stilling til egne handlemuligheder.</p> <p>Eleverne skal kunne udvikle træningsprogrammer.</p> <p>Eleverne skal kunne udføre, vurdere og reflektere over forskellige træningsformer.</p> <p>Eleverne skal kunne anvende viden om muskler og bevægelsesanalyse.</p> <p>Eleverne skal kunne beskrive forskellen på aerobt og anaerobt arbejde og give eksempler derpå.</p>	Sundhed og træning	Sundhedsopfattelser Motion Styrketræning Konditionstræning Muskler Bevægelsesanalyse	<p>Tekster:</p> <p>Krop og træning</p> <p>Sundhed</p> <p>Børn og motion</p> <p>Sundhedstest: https://www.netdoktor.dk/interactive/sundhedstest/</p> <p>Tekster:</p> <p>Muskler</p> <p>Muskelarbejde</p> <p>Superkompensation</p> <p>Effekt af styrketræning</p>	

	<p>Eleverne skal kunne redegøre for de ændringer, som sker i kroppen når man træner.</p> <p>Eleverne skal kunne anvende centrale begreber til at forklare musklers opbygning og funktion.</p>			<p>Kondition</p> <p>Konditionstræning</p>	
	<p>Eleverne skal kunne analysere sig frem til ligheder og forskelle mellem forskellige idrætskulture.</p> <p>Eleverne skal kunne udføre grundlæggende bevægelser i parkour.</p> <p>Eleverne skal kunne sammensætte parkourbevægelser.</p> <p>Eleverne skal kunne give feedback.</p> <p>Eleverne skal kunne udføre yoga stillinger med forskellig sværhedsgrad.</p> <p>Eleverne skal vide hvad der kendetegner yoga som idrætskultur.</p>	Idrætskultur	<p>Foreningsidræt</p> <p>Kommerciel idræt</p> <p>Subkultur</p> <p>Parkour</p> <p>Feedback</p> <p>Yoga</p>	<p>Tekster:</p> <p>Idrætskulturer</p> <p>Idrætsfællesskab</p> <p>Parkour</p> <p>Parkourtræning</p> <p>Freerunning</p> <p>Yoga</p> <p>Åndedræt</p> <p>Udstræk</p> <p>Model: Kropsbasis modellen</p>	
	<p>Eleverne skal være i stand til at tælle til musik.</p> <p>Eleverne skal ud fra Labans BESS-model kunne analysere en dans.</p> <p>Eleverne skal kunne følge forskellige koreografier og skabe deres egen.</p> <p>Eleverne skal kende til forskellig stilarter inden for dans.</p>	Dans og musik	<p>Musik</p> <p>Takter</p> <p>Labans BESS-model</p> <p>Stilarter</p> <p>Koreografi</p>	<p>Tekster:</p> <p>Musik</p> <p>Laban</p> <p>Links</p> <p>http://www.idraetsmusik.dk/</p> <p>http://www.dgi.dk/fitnfun/</p>	

				https://dance360-school.ch/en/	
	<p>Eleverne skal have viden om, hvordan man mest hensigtsmæssigt samarbejder i en gruppe.</p> <p>Eleverne skal kunne redegøre for, hvordan hold dannes og efterfølgende afvikles.</p> <p>Eleverne skal have viden om, hvordan man styrker samarbejdet i en gruppe.</p> <p>Eleverne skal kunne analysere og forholde sig til problematikker i boldspil generelt.</p> <p>Eleverne skal gennem en innovationsproces kunne udvikle boldspil og aktiviteter med forskellig fokus.</p> <p>Eleverne skal kunne anvende spilhjulet og aktivitetshjulet</p>	Samarbejde i idræt	<p>Teameudvikling</p> <p>Teambuilding</p> <p>Innovation</p> <p>Spiludvikling</p> <p>Spilhjulet</p> <p>Aktivitetshjulet</p>	<p>Tekster:</p> <p>Samarbejde</p> <p>Spilhjulet</p> <p>Aktivitetshjulet</p>	