

Årsplan 8-9 klasse idræt 2025-2026

Periode	Emne	Mål	Aktivitet
Uge 33 - 36 Skolens idrætsdag d. 21/8 Skolepokalturnering d. 25/8 Idrætsdag d. 05/09	Fodbold/atletik	Eleven kan beherske atletikdiscipliner. Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner. Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.	- Forberedelse til DBU's skolepokalturnering og idrætsdagen - Taktiske forståelser indenfor boldspil - Positionering - Bevægelse analyse indenfor atletik - Ordkendskab
Uge 37 - 40	Ultimate	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftsskativiteter på land og i vand. Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.	- Ultimate - Teknik - Taktik - Discgolf - Bevægelsesmønstre
Uge 41 + 42 Birkedal + efterårsferie			
Uge 43 - 46 Basketball turnering d. 13/11	Basketball	Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil. Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.	- Forberedelse til basketball turnering - Kastetekniker - Samspil - Ludo-basket - Boldspilshjulet
Uge 47 - 50	Håndbold + Volleyball	Eleven har viden om, hvordan tekniske færdigheder kan understøtte taktiske løsninger i håndboldspil. Eleven kan tilpasse spillets regler og taktiske greb til forskellige spilsituationer i håndbold.	- Kastetekniker - Forståelse for at forsvare og angribe

Uge 51 + 1 Juleferie			
Uge 2 - 5 Volleyballstævne d. 15/01 Håndboldturnering d. 29/01	Håndbold + volleyball	Eleven har indsigt i samspillet mellem grundteknikker og angrebs- og forsvarsstrategier i volleyball. Eleven kan anvende og variere regler samt taktiske muligheder for at udvikle spillet i volleyball.	- Volleyball stævner - Samspil - Rollers betydning i volley - Timing - Kommunikation - Bevægelsesanalyser
Uge 6 + 7 Emneuge + vinterferie			
Uge 8 - 10	Dans og bevægelse	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans.	- Dancebattle - Hiphopkultur - Beats pr minut - Kreativitet - Synkrone mønstrer
Uge 11 - 13 Roning 8. klasse d. 26/03	Sundhed og trivsel	Eleven har viden om aerobt og anaerobt arbejde Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.	- Fysisk træning - Udholdenhed - Nervesystemet - Plasticitet - Neuroplastiske ændringer - Synaptiske forbindelse - Ilt - VO2Max
Uge 14 Påskeferie			
Uge 15 - 18	Redskabsgymnastik + parkour	Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour. Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring. Eleven har viden om modtagning og afsæt ved spring ingen for gymnastik og parkour.	- Parkour - Wall Jump - Monkey vaults - Side vault - Thief vault - Overslag

Uge 20 - 22	Fysisk træning	Fokus på konditionstræning, hvor vi arbejder med elementer omkring træningsformer. Vi kigger på aerobt arbejde, hvor vi skal afprøve forskellige træningsprincipper.	Testning Intervaltræning Plus Laktat mm.
Uge 23 - 26	Opsamling for året		

Årsplanen er udarbejdet af Andreas Lindgreen og Mads Emil Bernhard. Der tages forbehold for ændringer i årsplanen.