

ÅRSPLAN FOR IDRÆT BASIS 2024/2025

Der arbejdes med samarbejde, ansvar, normer og værdier i alle temaer.

Tema 1: Natur og udeliv

- 1.1. Frem med kompas og kort
- 1.2. Geocaching
- 1.3. Svømning
- 1.4. Bjærgning og livredning
- 1.5. Vandski og kajak og windsurfer
- 1.6. Klar til skitur
- 1.7. Op og ned af pisterne

Tema 2: Redskabsaktiviteter

- 2.1. Bevægelser med og uden musik
- 2.2. Parkour, herunder analyse af egne og andres bevægelser
- 2.3. Redskabsaktivitet; behændighedsøvelser og spring
- 2.4. Fastholde koncentrationen og fokus i idrætsudførelsen (**kropsbasis**)

Tema 3: Boldspil

- 3.1. Regler og taktik for boldspil
- 3.2. Beachvolley
- 3.3. Volley
- 3.4. Rundbold
- 3.5. Fodbold
- 3.6. Langbold
- 3.7. Håndbold
- 3.8. Udvikle eget boldspil

Tema 4: Dans og udtryk

- 4.1. Kulturelle danse og stilarter
- 4.2. Bevægelsesmønstre i koreografi

Tema 5: Løb, spring og kast

- 5.1. Beherske atletikdiscipliner
- 5.2. Bevægelsesprincipper inden for, løb, spring og kast
- 5.3. Koordination og teknik

Tema 6: Idrætskultur og relationer

- 6.1. Samarbejde og ansvar
- 6.2. Vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur
- 6.3. Deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud
- 6.4. Diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur
- 6.5. Sprogligt nuancere sig om idrætspraksis, samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster

Tema 7: Krop, træning og trivsel

- 7.1. Idræts betydning for sundhed og trivsel
- 7.2. Analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse
- 7.3. Formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre
- 7.4. Udfører egen og andres træningsprogrammer
- 7.5. Analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling

Bjarke Hagelsø Jacobsen