

Uge	Lektioner	Tema	Indholdsområde	Førløbets titel	Kompetenceområder og mål	Fokusområder	Materialer
32	10-12	Fællesskab + Sundhed	Løb, spring og kast	Spot op teknikken	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.	<ol style="list-style-type: none"> Løbetræning; sprinteteknik, stafet, Intervaller, bibtest, 100m løb. Spydkast Bevægelsesanalyse Teamøvelser + Koordinationsøvelser 	Kegler, hulahopringe, veste, ærteposer, cykelslange, sjippetov, depeche, startblok, spyd. Podcast - Fælleskab. Evaluring; Makkersnak + færdiglavet video af løbeteknik.
33							
34							
35							
36							
37	10-12		Dans og udtryk	Koreografi og udtryk (med en smule fra Distortion)	<p>Koreografi, danseanalyse, fortælling med kroppen, koreografiske virkemidler, dansehjul;</p> <p>-Forklare, hvordan sundhed kan handle om både fysiske, psykiske og sociale forhold</p> <p>-Beskrive, hvordan dansetræning kan stimulere til øget kondition, øget muskelstyrke og forbedre bevægelighed og koordination</p> <p>-At man kan udøve dans, herunder egne koreografier og udtryk</p> <p>-Sammensætte et motiverende danseprogram, der passer til musikkens form, tempo og karakter</p> <p>-Kunne lave en danseanalyse.</p>	Koreografi, danseanalyse, fortælling med kroppen, koreografiske virkemidler, dansehjul	Appen Boogiz, musik. Arbejdes ark: Arbejdsark - Feedback: Feedback.pdf Evaluering; Lav sin egen dans, på 4 min.
38							
39							
40							
41							
42	EFTERÅRSFERIE						
43	10-12	Krop og træning + Samarbejde	Fysisk træning	Muskler, styrketræning; opvarmning, og cirkeltræning	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv	<ol style="list-style-type: none"> Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre. Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer. Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. 	Materialer i naturen, sten, yogamåtte, kettlebell, vægtstænger, ringe, ribbe, tykke reb, håndvægte Podcast; Sundhed- en evig trend. Evaluering; Laver et opvarmningsprogram
44							
45							
46							

Uge	Lektioner	Tema	Indholdsområde	Førløbets titel	Kompetenceområder og mål	Fokusområder	Materialer
47		Kroppen indefra og udefra/samarbejde	Kropsbasis	Akrobatik (med en smule fra - Fortælling med kroppen)	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.	1. Eleven kan indgå roligt og koncentreret i kropsligt samarbejde i akrobatik. 2. Eleven kan indgå i konstruktivt samarbejde om udvikling af en akrobatikhistorie. 3. Eleven kan vise kropsspænding og balance i akrobatiske opstillinger. 4. Eleven kan deltage koncentreret i modtagning af andre.	Musik, aviser, kosterkaft, rullemåtte, ringe, bom, airtrack, nedspringsmåtte. Evaluering; Lav jeres egen fortælling med kroppen.
48							
49							
50							
51 + 52	JULEFERIE						
1			Redskabsaktiviteter	Spring og bevægelsesanalyse	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv. Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.	1. Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring. 2. Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesrækker med og uden musik. 3. Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.	Bold skumplint, hulahopringe, nedspringsmætter, kridt, træplint, saltoplint, skumredskaber, rullemadras, ribbe
2							
3							
4							
5		Samarbejde + fairplay	Boldbasis og boldspil	Netspil + Kaospil og fairplay	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis. Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv	1. Vise forskellige grundlæggende tekniske færdigheder fx driblinger, afleveringer, modtagninger og afslutninger 2. Kommunikere tydeligt med dine medspillere på banen 3. Samarbejde om at ændre eksisterende spil og aktiviteter ved at anvende spilhjulet 4. Udvide fairplay over for dine med- og modspillere	Basketbolde, overtrækstrøjer, Basketkurve, kegler, hulahopringe, reb/snor Evaluering; Evalueringsskema til boldbasisspil: Evaluering_af_boldbasisspil.pdf Evaluering med spillekvalitetsmodellen: Evaluering_med_spillerkvalitetsmodellen.pdf
6							
7							

Uge	Lektioner	Tema	Indholdsområde	Førløbets titel	Kompetenceområder og mål	Fokusområder	Materialer
						5.Tale om situationer, hvor du oplever fairplay eller det modsatte af fairplay.	
8	VINTERFERIE						
9		Se ovenover	Boldbasis og boldspil	Se ovenover	Se ovenover	Se ovenover	Se ovenover
10							
11							
(11)/1 2/(14)	<u>Opsamling</u>						
13	PÅSKEFERIE						
15		<u>I trækker fag og begynder på jeres disposition/jeres program.</u>					
16							
17							
18-19		<u>Aflevering af disposition - I arbejder på jeres praktiske program.</u>					
20	PRØVEPERIODE - PRØVEFORBEREDELSE						
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27	SOMMERFERIE						

Uge	Lektioner	Tema	Indholdsområde	Førløbets titel	Kompetenceområder og mål	Fokusområder	Materialer
-----	-----------	------	----------------	-----------------	--------------------------	--------------	------------

Ret til ændringer forbeholdes.

Faser findes under fælles mål, som er fra børne- og ungevisningsministeriet; [GSK Fællesmål for Idræt \(emu.dk\)](https://www.emu.dk)

Vi har hallen fra efterårsferien - Påskeferien.

Evaluering:

Eleverne skal forvente at skulle aflevere en video per forløb, som fysisk illustrerer forløbets områder, samt forklarer og fortæller med elementets fagord. Desuden vil klassen fra tid til anden blive udsat for en kort samtale med læreren, hvor eleven kan fremvise sin evne inden for området.

Eleverne skal øve sig i at formidler og give hinanden feedback og sætte ord på deres læreprocesser.

I emnet dans og udtryk skal eleverne danne en koreografi som de skal lærer en mindre klasse og fremlægge for klassen.

I emnet fysisk træning, skal eleverne skabe deres egen opvarmning, hvor de skal opvarme en anden klasse.