

# Årsplan for Idræt 9. kl. 2018-19

## Løb, spring, kast

- Teknisk træning indenfor: Spydkast, kuglestød, sprint, længdespring, højdespring
- Bevægelsesanalyse

## Boldbasis

- Grundlæggende elementer i boldbasis: - Taktik: Spilbarhed, rummelighed, forsvar/angreb - Teknik: Aflevering/modtagelse, dribling
- Færdigt boldspil: Basketball
- Forpligtelser og fairplay (elevdommere ved forskellige spil)
- Opvarmningsprogram med bold
- Udvikling af boldspil

## Fysisk træning

- Kredsløbstræning - anaerob/aerob, interval, udholdenhed
- Styrketræning - dynamisk/statisk, muskelgrupper
- Opvarmning

## Kropsbasis

- Balance, koordination, koncentration, behændighed, kropsspænding, styrke

## Redskabsaktiviteter

- Gymnastiske grundfærdigheder: - Afsæt, forflytning, kip, sving, rotation, balance, modtagning, kropsspænding
- Progression fra isolerede øvelser til sammensatte øvelser.
- Bevægelsesanalyse

## Dans og udtryk

- Koreografi - tilegnet og selvskabt
- Improvisation, rytme, takt
- Labans bevægelseslære
- Opvarmningsprogram til musik