

Plan for skoleåret 2023-2024 Idræt B

Titel	Antal lektioner	Faglige mål	Kernestof	Faglige aktiviteter	Evaluering
Softball og bevægeapparatet (+ et modul til baselinemålinger)	13 lektioner Ca. ugerne 34-37	Kende og anvende centrale begreber inden for sporten Softball Opnå og demonstrere centrale færdigheder inden for sporten Softball Opnå kropsbevidsthed gennem bevægelsesanalyse og –udførelse Kendskab til bevægeapparatets opbygning Begyndende kendskab til tekniklæring og energiproduktion	Boldspil med slagredskab Kropsbeherskelse og boldbeherskelse Anvende digitale redskaber	Softball teknik, taktik Bevægeapparatets anatomi	Afsluttende individuelle videoafleveringer: Softballs teknik og analyse af bevægeapparatet i udførelsen  Drejebogsproduktioner
Rytmask opvarmning	13 lektioner Uge 38-43	Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori Test af opvarmningsens effekt	Musik og bevægelse Brug af musik, udtryk og bevægelse Grundlæggende principper for træning Opvarmningsprogrammer til generelle idrætslige aktiviteter Anvende digitale redskaber	Opvarmningslære og arbejdsfysiologi Musik, bevægelse og udtryk Rytme og musiktælling Koordination og koreografi	Aflevering drejebog, afprøvning og demonstration af opvarmningsprogram (3)
Muskelstyrke og træning	10-12 lektioner Uge 46-50	Opnå god træningstilstand/ fysisk kapacitet gennem træningsforløbet. Reflektere over, gennemføre og evaluere egen træning	Nye og klassiske idrætter Kendskab til videnskabelige metoder Grundlæggende principper for træning	Fitnessstræning Styrketræningsformer Testning	Udarbejdelse og aflevering af styrketræningsprogram (4)

		<p>Gennem praksis, tests og teori at kunne forklare dele af kroppens fysiologiske og anatomiske udvikling</p> <p>Motivere eleverne til fortsat fysisk aktivitet.</p> <p>Beherske centrale færdigheder i styrketræningen</p> <p>Arbejde med kropsbevidsthed</p> <p>Vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis</p> <p>Opnå viden om funktionelt anatomisk stof, træningslære</p>		<p>Bestemmelse af 1RM</p> <p>Sikkerhed</p>	<p>Udarbejde og fremlægge drejebog (1)</p>
<p>Volleyball – en holdidræt</p>	<p>Ca. ugerne 2-9</p> <p>12 lektioner</p>	<p>Kende og anvende centrale begreber inden for sporten</p> <p>Opnå og demonstrere centrale færdigheder inden for sporten</p> <p>Fremme boldbeherskelse</p>	<p>Boldspil</p> <p>Kropsbeherskelse og boldbeherskelse i et holdspil adskilt fra og uden kropslig kontakt til modspiller</p>	<p>Volley Ball</p> <p>Holdidræt, flow og arousal</p>	<p>Drejebog for et volleyballforløb med demonstration og afprøvning af indhold på holdet</p>
<p>Folkedans &amp; Dancefit</p>	<p>Ca. ugerne 10-15</p> <p>10 lektioner</p>	<p>Kende og anvende centrale begreber og demonstrere centrale færdigheder inden for de forskellige dansestilarter</p> <p>Beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse</p> <p>Opnå kropsbevidsthed gennem egne oplevelser i rummet</p> <p>Fremme kropsbeherskelse</p> <p>Indgå i egne og andres roller og kropslige udtryk i bevægelse til musik og tilhørende samarbejdsrelationer</p> <p>Opnå god fysisk kapacitet og udholdenhed</p> <p>Kunne redegøre for centrale begreber i konditions- og aerob træning</p>	<p>Centrale færdigheder indenfor musik og bevægelse</p> <p>Fremme den fysiske kapacitet</p> <p>Anvende digitale redskaber</p> <p>Kendskab til grundlæggende principper for træning</p>	<p>Folkedans og dancefit hver for sig og kombineret</p> <p>Rytme og musiktælling</p> <p>Koordination og koreografi</p> <p>Labans bevægelsesteori</p>	<p>Filmning og vurdering af afsluttende elevproducerede koreografier</p>

Klatring (eller Parkour) og subkultur	Ca. ugerne 16-20 10 lektioner	Kunne demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets metoder. Opnå kropsbevidsthed gennem Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger Beherske centrale færdigheder indenfor aktiviteten Analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer	Nye og klassiske idrætter Grundlæggende principper for træning Idrættens metoder Samarbejde Fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner	Undervisningen foregår hovedsagligt i den lokale klatrehal med bouldervæg og topreb Måske afsluttes forløbet med besøg i Ropepark Parkour	Fremlæggelse af kvalitativ fund (2)  DREJEBOGS PRODUKTION
---------------------------------------	----------------------------------	---	---	---	--

Yderligere information og litteratur findes løbende på Studie+