

**Undervisningsbeskrivelse for idræt i
9.klasse Rosenlundskolen 2014/15
Lærer Charlotte Oreby Eriksen**

**Temaer:
Idræt og leg
Idræt og samfund
Idræt som modfænomen**

Tema: Idræt og leg

Forløb: Udvikling af lege og spil (4 uger)

Kompetenceområder: Alsidig idrætsudøvelse samt Idrætskultur og relationer

Uge	Mål	Aktivitet
1	Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.	Samtale om legens perspektiver. Leg i fokus. Fælles lege. Analyse af lege i mindre grupper. Afprøve en kendt leg med ny vinkel. To mindre grupper afprøver gruppens leg. Opsamling i plenum.
2	Eleven kan udvikle boldspil. Eleven har viden om spilkonstruktion. Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.	Opvarmningsleg, en af gruppernes lege fra sidst. Spilhjulet introduceres. Nye grupper – find på et boldspil og beskriv det ud fra spilhjulet, udfyld tomt spilhjulmodel.
3	Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter. Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter.	Spillet afprøves i større grupper og finpudses og modellen afleveres til læreren.
4	Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud. Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsudøvelse	Grupperne afprøver spillet på mindre elever, inddrag gerne skolegården. De yngre elever evaluere på spillet. Grupperne fremlægger mundtligt deres erfaringer.

Under forløbet arbejder vi som et helt hold, gruppearbejde i mindre og større grupper.

Fokus på fællesskab, analyse og udvikling af spil.

Teori: Spilhjulet

Forløb: Redskaber, rotation og overslag samt parkourstilens muligheder (4 uger)**Kompetenceområde: Alsidig idrætsudøvelse**

Uger	Mål	Aktivitet
1	Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik.	Opvarmning. Øvelser med rotationer på måtter, over bom, nedspring med rotation på tyk måtte., evt. airtrack. Der arbejdes i takt til musik og synkront. Håndstand og hovedstand øves med modtagning. Artikel om overslags-bevægelser til uge 2.
2	Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour. Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring.	Opvarmning. Fælles gennemgang af teknik og forøvelser til overslag. Forskellige øvelser med kip. Træning af øvelser fra uge 1 samt overslag på forskellige redskaber. Artiklen om parkour er lektie til uge 3
3	Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour.	Parkour i Danmark – opsamling på artiklen med eleverne. Afprøvning af forskellige bevægelser inden for parkourstilen samt øve spring fra uge 1 og 2. Lektie til uge 4 er at tænke på sjove og udfordrende baneopstillinger
4	Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse. Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol.	Opstilling af redskabsbaner hvor begge momenter inddrages (redskabsgym+parkour) Eleverne skal i grupper afprøve banen, udfordre øvelser samt modtage/støtte hinanden.

Under forløbet arbejdes i makkerpar samt grupper af 4-5.

Teori: Tekniske færdigheder –kip/overslag, samarbejde og modtagning er i fokus.

Evaluerings af forløbet mundtligt. Eleverne skal byde ind med ideer til praksis i forhold til overordnet tema. Her tænkes frem mod eksamen.

Tema Idræt og samfund

Forløb: Opvarmning der rykker (4 uger)

Kompetenceområder: Krop, træning og trivsel samt Idrætskultur og relationer

Uge	Mål	Aktivitet
1	Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder.	Oplæg/samtale om opvarmningsens betydning/elevernes egne erfaringer inddrages. Musik bpm analyse, opbygning af program, eleverne inddrages i at finde alternative øvelser, parvis, grupper. Teksten af Morten Zacho læses som lektie
2	Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster.	Hovedmuskelgrupperne repeteres sprogligt under praksis. Arbejdsgrupper aftales og (eleverne søger efter musik/øvelser som lektie)
3	Eleven kan anvende musikkens tempo til opvarmningsøvelser.	Eleverne arbejder i grupper, udformer program med musik. Tegn/formuler øvelserne. Eleverne målretter opvarmningen til en specifik idrætsgren og redskaber kan inddrages. Aflever program til lærer miniudgave af disposition.
4	Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre.	Grupperne viser/underviser programmet og får feedback af de andre elever.

Under forløbet arbejder vi som et helt hold, gruppearbejde i mindre og større grupper.

Fokus på opvarmningsens formål, opbygning og formidling.

Teori: Musikkens bpm, kroppens store muskelgrupper, dynamisk arbejde og fagord.

Forløb: Styrke i kroppen (4 uger)**Kompetenceområder:** Krop, træning og trivsel samt Idrætskultur og relationer

Uge	Mål	Aktivitet
1	Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur. Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur.	Hvad er styrketræning godt for? Hvem dyrker styrketræning? Hvordan tilrettelægges men et styrkeprogram? Hvilke muligheder findes inden-/udendørs uden maskiner? Fitnesskultur. Eleverne afprøver forskellige lærerstyrede øvelser, elever finder på øvelser til bestemte muskelgrupper. Artikel: Myter om børn og styrketræning af Bente Klarlund P.
2	Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur. Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.	Eleverne arbejder i makkerpar omkring at lære de forskellige muskelgrupper. I makkerpar finder eleverne selv på øvelser der styrker de forskellige muskelgrupper – krav er at de skal lave tommandsøvelser. Oplæg fra lærer DIF tekst+ark samt dopingtekst
3	Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet.	Fælles opvarmningsleg i makkerpar (styrke viden om musklerne) Eleverne skal sammensætte et styrkeprogram, som skal afprøves hjemme i familien.
4	Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer. Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur.	Opsamling på styrketræning i familien. Holdbattle om de bedst/mest kreative styrkeøvelser. Muskelgruppen udtrækkes og der battles med øvelser. Vinderøvelser analyseres

Under forløbet arbejder vi som et helt hold og i makkerpar.

Fokus: Bevægelseskulturen i samfundet, værdier og etik i idræt.

Teori: Styrketræning, led, muskelgrupper, muskelarbejde (aerob og anaerob) og doping.

Evaluerings af forløbet mundtligt. Eleverne skal byde ind med ideer til praksis i forhold til overordnet tema. Her tænkes frem mod eksamen.

Tema Idræt som modefænomen

Forløb: Vild med dans (4 uger)

Kompetenceområder: Alsidig idrætsudøvelse samt Idrætskultur og relationer

Uge	Mål	Aktivitet
1	Eleven kan reflektere over begrebet modefænomen.	Dansens mange muligheder. Læreren underviser og eleverne skal afprøve og reflektere. Eleverne skal afprøve forskellige dansestilarter pardans(chachacha, salsa, jive), funk, stomp, dans hvor kroppen laver musikken til.
2	Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier.	Fælles opvarmningsdans. I kønsopdelte grupper arbejdes med dele af Labans bevægelsesmodel samt at skabe forskellige udtryk /stemninger gennem dansen. *Resultaterne fremvises løbende med elevrefleksioner. Gruppetannelser på 4 eller 6 elever. Lektie finde musik samt "danseideer" – evt. lave andre aftaler indbyrdes.
3	Eleven har viden om muligheder og forpligtigelser i idrætsfællesskaber.	Fælles opvarmningsdans. Grupperne øver en pardans samt deres egen gruppekoreografi. Medbring mobiler til afspilning.
4	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans.	Fælles opvarmningsdans. Holdets egen vild med dans idrætstime/opvisning. Forsmag på prøven i praksis.

*Stemninger som kamp, venskab, fællesskab mfl.

Fokus: Flytte personlige grænser, dansens kvaliteter og udtryk samt skabe egne koreografier.

Teori: Udpluk af Labans bevægelsesmodel

Forløb: Kropskontrol/kontrol over kroppen (4 uger)**Kompetenceområder:** Krop, træning og trivsel samt Idrætskultur og relationer

Uge	Mål	Aktivitet
1	Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur. Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling	Når træning tager overhånd, umenneskelige kropsidealer, det sunde liv, modefænomen. Øvelser med kropsbevidsthed og analyse heraf. Læs artiklerne KropUmuligt + De tyndfede
2	Eleven kan analysere og har viden om forskellige levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse.	Akrobatik, smidighed, yoga, kampsport. Afprøvning af forskellige former for bevægelse og hvorfra de stammer.
3	"Eleven kan tage kvalificerede valg i forhold til egen krop."	Cirkus time. Eleverne skal efter eget valg vælge at vise et nummer (alene eller i grupper), hvor de udviser kropskontrol. Dette fremvises i manegen "idrætsrummet".
4	Eleven har viden om kroppens betydning for psyke og identitet. Eleven har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet.	Hvilken effekt har fysisk udfoldelse for kroppen, for hovedet, for dig? Samtaler med åbne refleksioner og grupperefleksioner. Livslang bevægelse hvad betyder det for dig? Eleverne skal reflektere om bevægelse i bevægelse.

Fokus: Kroppen og dens muligheder.

Teori: Kropsidealer (når træning tager overhånd), livsstil/levetilstand, sundt fedt

Evaluering af forløbet mundtligt. Eleverne skal byde ind med ideer til praksis i forhold til overordnet tema. Her tænkes frem mod eksamen.

Eksempel på pensum 9. Klasse 15-20 NS

Elementer i parkour af Kristian Fisker Mose, Fokus nr.1 feb. 2009 (2,5NS)

Redskabsgymnastik – leg og akrobatisk udfordring af Eva Wulf Helge & Else Trangbæk – Overslagsbevægelser s. 77-81 (2NS)

Idræt og træning DIF 2002, Anatomi og fysiologi s. 15-18 (1NS)
www.motion-online.dk

Myter om børn og styrketræning
af Bente Klarlund Pedersen, Fysisk sundhed maj 2010 (3NS)

Opvarmning – en forsømt fornøjelse af Morten Zacho 2003, [motion-online.dk](http://www.motion-online.dk)
(2NS) + øvelsesforslag på tegninger fra denne internetside
http://www.dgi.dk/~media/Images/DGI/Idraetter/Idraetsmaerket/Landsplan/PDF/06_Opvarmningsprogram.ashx

Doping s. 42-43 DIF Fysisk træning (2NS)

KropUmuligt – Ud & Se November 2013 s. 40-44 (3 NS)

De tyndfede af Bente Klarlund Pedersen, Fysisk sundhed 2011 (2,5NS)

I alt 18 NS

En normalside defineres som 1300 bogstaver i folkeskolen og forkortes NS
--