

Halvårsplan, aug-dec – Idræt 8. kl.

Ringsted Lilleskole, 2022/23

Periode:	Emne:	Mål:	Evaluering:
Uge 33-36	Langbold → M-bold + Ultimate Frisbee	Udvikle taktik og strategi i forbindelse med langbold og M-bold. Spillene er langt mere strategiske end rundbold, og det er ikke muligt at vinde en rigtig kamp uden taktisk forståelse for spillet. Dette skal på sigt sætte den i stand til at spille softball. Ultimate frisbee er et teknisk svært spil. For at lette teknikkdelen og have mere fokus på sammenspil og taktik vil vi benytte os af bolde i stedet for frisbeer.	Bliver eleverne dygtigere og bliver spillet nemmere og mindre 'stressende'. Skabes der et sammenhængende sammenspil i løbet af en ultimate-kamp? Hvor mange afleveringer i træk kan holdet præstere?
37-42	Parkour	Eleverne lærer forskellige hop og metoder til at 'forcere' objekter. Eleverne får et indblik i historien og kulturen bag parkour.	Eleverne mestrer forskellige teknikker grundlæggende i parkour. Eleverne er i stand til at sætte forskellige teknikker sammen til et samlet "løb".
Uge 42	Efterårsferie		
Uge 43-45 (Hvis vejret tillader det)	Dude Perfect	Udvikle teknikker og færdigheder gennem gentagelse og perfektionisme. At fange eleverne gennem noget kulturelt fængende. Kreativ tænkning; hvad ser fedt ud? Hvad ville være imponerende?	Har eleverne forståelse for, hvad der kan lade sig gøre? Kan de omsætte deres ideer til praksis?
Uge 46-47	Hockey & Floorball	Teknik; forskellige typer af slag. Teknik; driblinger, afleveringer, at skyde lige, at skyde præcist, at skyde hårdt. Sikkerhed og fairplay i sport.	Eleverne forbedrer sig, ved at bruge den korrekte teknik. Holde rigtigt, skyde rigtigt og forbedre sin præcision. Eleverne formår af lave gentagne afleveringer og skabe flow i spillet.
Uge 48-50	Kropsbasis og Yoga	Anatomi, styrke, udholdenhed, muskelgrupper, træning og sundhed. Eleverne får en forståelse for træning/styrketræning/kondition/udstrækning/af-slapning og bliver forhåbentlig i stand til at værdsætte dette.	Eleverne bliver i stand til at snakke om og mærke efter i deres muskler og i deres krop. Gør det ondt? Er det god udstrækning? Er det afslappende?
Uge 51	Afslutning		

Undervejs laver vi selvfølgelig også andre øvelser, lege og spil.

Halvårsplan, aug-dec – Idræt 8. kl.

Ringsted Lilleskole, 2022/23

Periode:	Emne:	Mål:	Evaluering:
Uge 1-10	Kabaddi, lege og medindflydelse	Kabaddi er en oldgammel indisk kontaktsport/fangeleg. Eleverne lærer at dyrke kontaktsport, men også at passe på hinanden. Legen tilpasser efter det individuelle niveau og lyst til kontakt.	Disse uger er med mange huller, da der er emne uge i uge 6, vinterferie uge 7 og fokusuger i uge 9-10.
Uge 11-14	Kropsbasis og Yoga	Anatomi, styrke, udholdenhed, muskelgrupper, træning og sundhed. Eleverne får en forståelse for træning/styrketræning/kondition/udstrækning/af-slapning og bliver forhåbentlig i stand til at værdsætte dette.	Eleverne bliver i stand til at snakke om og mærke efter i deres muskler og i deres krop. Gør det ondt? Er det god udstrækning? Er det afslappende?
Uge 15	Påskeferie		
Uge 16-20	Dude Perfect	Udvikle teknikker og færdigheder gennem gentagelse og perfektionisme. At fange eleverne gennem noget kulturelt fængende. Kreativ tænkning; hvad ser fedt ud? Hvad ville være imponerende?	Har eleverne forståelse for, hvad der kan lade sig gøre? Kan de omsætte deres ideer til praksis?
Uge 20-23	Parkour	Eleverne lærer forskellige hop og metoder til at 'forcere' objekter. Eleverne får et indblik i historien og kulturen bag parkour.	Eleverne mestrer forskellige teknikker grundlæggende i parkour. Eleverne er i stand til at sætte forskellige teknikker sammen til et samlet "løb".
Uge 24	Afslutning		

- Undervejs laver vi selvfølgelig også andre øvelser, lege og spil.
- Dele af halvårsplanen er genbrugt, da klassen har misset en del idræt grundet corona.