



KREBS' SKOLE

8. Carl Nielsen

Årsplan 2022 – 2023 (TRA Idræt)

Lærer: Therese Ravn

Bogsystem: Tjek på idræt

Tid og fagligt område	Aktivitet	Læringsmål
Sommer – efterårsferie Basketball Boldbasis	Basketball, herunder aflevering, skud og taktik Forskellige boldbasisøvelser Tema: Leg	<ul style="list-style-type: none">• Jeg har viden om det legende element i boldspil• Jeg kan udføre aflevering og skud i basketball• Jeg har viden om udførelse af de forskellige teknikker indenfor basketball• Jeg har viden om boldbasis og slagsport• Jeg har viden om spillhjulet og aktivitetshjulet
Efterårsferie – Jul Kropsbasis Styrketræning	Tema: Sundhed Tai Chi Afspænding Træningsprogram	<ul style="list-style-type: none">• Jeg har viden om temaet sundhed• Jeg kan udføre Tai Chi øvelser• Jeg har viden om Tai Chi som bevægelsesform• Jeg kan spænde og afspænde mine muskler• Jeg har viden om forskellige afspændingsformer• Jeg har viden om forskellige styrketræningsøvelser• Jeg kan lave mit eget træningsprogram
Jul – Påske Dans og udtryk Boldspil	koregrafitrappen og danseskyen og danserammen, samt introduktion til Laban Håndbold Floorball	<ul style="list-style-type: none">• Jeg har viden om de forskellige teorier indenfor dans• Jeg har fået kendskab til Labans bevægelsesanalyse• Jeg kan udføre en aflevering og et skud• Jeg har viden om de taktiske elementer
Påske – Sommerferie Ultimate Flagfootball	Lave forskellige øvelser, og spille kamp hhv. ultimate og flagfootball	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan aflevere med en frisbee• Jeg har taktisk viden om spillet• Jeg kan udføre min rolle i spillet

Planen er foreløbig og tilpasses elevernes behov og tidsforbrug.