



IDRÆT Æ2

Uge	LJ	AB	Indholdsområde	Beskrivelse	Tema	Teori
35	Coopertest		Løb, Spring og Kast	Coopertesten bruges som redskab til at snakke kondital, puls og iltoptagelse.	Idræt og sundhed	Centrale elementer i atletik fra "Tjek på idræt! Sundhed fra "clioonline.dk" Diverse videoer
36	Løb	Spring Kast		Forskellige løbeteknikker introduceres, og ved hjælp af løbeanalyse optimeres deres eget løb. Vi arbejder med kuglestød, boldkast og spydkast. Vi snakker bevægelsesanalyse. Længde- og trespring introduceres. Teoretisk snakker vi sundhed – fysisk og psykisk som en del af et godt og sundt liv.		
37	Teori					
38	Løb	Spring Kast		Fredag d. 15. sep.		
39	Kaospil	Slagspil	Boldbasis og Boldspil	Vi kigger på de forskellige boldspilsfamilier og har fokus på slagspil og kaospil.	Idræt og fællesskab	Idrætsfællesskaber fra "clioonline.dk" Baseball og Softball – ukendt oprindelse Mini Rugby fra Dansk Rugby
40	Projektuge					
41	Boldbasisspil		Boldbasis og Boldspil	Eleverne skal konstruere deres eget boldbasisspil med udgangspunkt i spilhjulet. De arbejder med målsætning, idéudvikling, afprøvning og justering.	Idræt og fællesskab	Spilhjulet fra "Tjek på idræt"
42	Efterårsferie					
43	Kamp-sport	Bevægelse	Kropsbasis	Kropsbasis handler om at kende sin krop og kunne bruge den i idrætsaktiviteter, der kræver koncentration, kommunikation og samarbejde. Eleverne introduceres bl.a. til Aikido, kampege, tillids- og samarbejdsøvelser, akrobatik samt bevægelsesbaner.	Idræt og samarbejde	Kropsbasishjulet fra "Tjek på idræt" Kropsbasisdugen Motoriktræet fra UC Syd 2009
44	Kamp-sport	Bevægelse				
45	Praktikuge					
46	Friskolemarked					
47	Akrobatik		Kropsbasis	Med udgangspunkt i forskellige tillids- og samarbejdsøvelser springer vi ud i akrobatikken.	Idræt og samarbejde	Akrobatikopstillinger
47	Redskabsaktiviteter		Redskabsaktiviteter	Med kroppen som redskab arbejder vi på at få en større kropsforståelse. Vi arbejder med sikker modtagning, håndstand, rulle, hovedstand, overslag, vejrmølle m.m. Vi slutter af med parkour.	Idræt og kroppen	Bevægelsesanalyse af kip fra "clioonline.dk" Modtagning fra "Tjek på idræt" Diverse videoer
48	Parkour					
49	Parkour					
50	Terminsprøver					

Idræt Æ2 – Vi tager forbehold for spændende tilbud, der skulle dukke op ☺

Se Forenklede Fælles Mål for idræt her: <http://ffm.emu.dk/maal-struktur/praktiske-musiske-fag/idraet>