

Årsplan IDR 9. kl. 2019/2020

Emne 1

Motorik og velvære.

Alsidige øvelser, lege og temaer, som sætter elevernes oplevelse af egen krop - og dens begrænsninger - i fokus. Eleverne skal blandt andet være med til at planlægge og udføre idrætsaktiviteter for både større og mindre grupper.

Emne 2

Dans.

Aerobic, Latin, Mave-balle-lår, standarddans.

Udforskning af dansens forunderlige verden. Eleverne skal lære deres krop at kende, få rytmefølelse og opnå kendskab til dans som både motionsredskab og og kilde til fornøjelse.

Eleverne skal både danse i par og opnå kendskab til hvordan en serie bliver til.

Emne 3

Kend din krop.

Eleverne skal i dette forløb opnå kendskab til kroppens anatomi. Muskelgrupper, nervesystemer og hjernens samspil med kroppen, både teoretisk og fysisk. Herunder indgår seksualvejledning.

Emne 4

Slagbold.

Softball, bordtennis, badminton mm.

Emne 5

Parkour.

Forløbet skal lære eleverne at udvikle samspillet mellem hjerne og krop. Være forudseende, omstillingsparate og hurtigt tænkende.

Emne 6

Krav Maga.

Israelsk udviklet kampsport, som udvikler elevernes reflekser, styrke, robusthed og udholdenhed.

