

Undervisningsplan 9. kl.

Idræt

Løb, spring, kast

- × Teknisk træning indenfor: Spydkast, kuglestød, sprint, længdespring, højdespring
- × Bevægelsesanalyse

Boldbasis

- × Grundlæggende elementer i boldbasis:
 - Taktik: Spilbarhed, rummelighed, forsvar/angreb
 - Teknik: Aflevering/modtagelse, dribbling
- × Færdigt boldspil
- × Opvarmningsprogram med bold
- × Udvikling af boldspil

Fysisk træning

- × Kredsløbstræning - anaerob/aerob, interval, udholdenhed
- × Styrketræning - dynamisk/statisk, muskelgrupper
- × Opvarmning

Kropsbasis

- × Balance, koordination, koncentration, behændighed, kropsspænding, styrke

Redskabsaktiviteter

- × Gymnastiske grundfærdigheder:
 - Afsæt, forflytning, kip, sving, rotation, balance, modtagning, kropsspænding
- × Progression fra isolerede øvelser til sammensatte øvelser.
- × Bevægelsesanalyse

Dans og udtryk

- × Koreografi - tilegnet og selvskab
- × Improvisation, rytme, takt
- × Labans bevægelseslære
- × Opvarmningsprogram til musik