

# Idrætårsplan

Uge	Skema	Overskrift	Indhold	Indholdsområder og tema
32 33	Søndag: Skolestart Introuge hele uge 33 Lørdag + søndag = Bliveweekend			
34	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: ?? Anderledes dag. <b>Fri 15.15</b> <b>Forlænget weekend</b>			
35	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2t Fredag:	<b>Intro til faget og prøveformen. Forventningsafstemning og gennemgang af årsplanen. Der udleveres mapper til teori(elektronisk). Eleverne skal altid have en computer med til undervisning. Gruppeinddeling og tildeling af lektier på Clio. Evt. hyggelege</b>	<u>Lektier i grupper til uge 37</u> <i>Længdespring:</i> <a href="http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/udskoling/forloeb/show-unit-plan/?unit_plan=851b5ad1-eac8-415f-83a2-be089cd474fc&amp;cHash=7535fe04d2b2b5b7543dbd657d98c650">http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/udskoling/forloeb/show-unit-plan/?unit_plan=851b5ad1-eac8-415f-83a2-be089cd474fc&amp;cHash=7535fe04d2b2b5b7543dbd657d98c650</a> <i>Spydkast:</i> <a href="http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/udskoling/forloeb/show-unit-plan/?unit_plan=94f1f8fe-0685-4506-b26e-97b63d5b509e&amp;cHa">http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/udskoling/forloeb/show-unit-plan/?unit_plan=94f1f8fe-0685-4506-b26e-97b63d5b509e&amp;cHa</a>	

			<a href="#">sh=9bbe77475e600629f0fc71194f06acfd</a>	
36	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: Dreng/pige Fredag: Dreng/pige			
37	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2t Fredag: Tysk fagdag	<b>Løb, spring og kast</b> <b>Jesper: Spydkast 9.a</b> <b>Anne: Længdespring 9.b</b>	<b>Se ovenfor</b>	<b>Indholdsområder:</b> Løb, spring og kast Kropsbasis  <b>Tema:</b> Øvelse gør mester
38	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Energifestival Torsdag: 2t Fredag: Lørdag: Forældredag Søndag: Efterskolernes dag.	<b>Løb, spring og kast</b> <b>Jesper: Spydkast 9.b</b> <b>Anne: Længdespring 9.a</b>	<b>Se ovenfor</b>	<b>Indholdsområder:</b> Løb, spring og kast Kropsbasis  <b>Tema:</b> Øvelse gør mester
39	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: Hjem 15.15 Fredag: Fri			

40	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2t Fredag:	<b>Teorilektion: Introduktion til opvarmningsprogrammer med teori og viste øvelser. Eleverne skal lave et opvarmningsprogram til enten spydkast, længdespring eller løb.</b>	<i>Opvarmningsteori er tilgængelig på drevet/Viggo.</i> <i>Opvarmningsaktivitet:</i> <a href="http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/udskoling/emner/kroppen/fysiologi/opvarmning/et-opvarmningsprogram/">http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/udskoling/emner/kroppen/fysiologi/opvarmning/et-opvarmningsprogram/</a>	<b>Indholdsområder:</b> Fysisk træning og kropsbasis  <b>Tema:</b> Idræt og sundhed
41	Mandag: Filmprojekt Tirsdag: Filmprojekt Onsdag: Filmprojekt Torsdag: Filmprojekt Fredag: Sponsorløb/Filmprojekt			
42	<b>Efterårsferie</b> Søndag: Trivselssamtaler			
43	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2t Fredag:	<b>Grupperne arbejder med teori og praksis for deres opvarmningsprogrammer.</b>	<b>Se ovenfor</b>	<b>Indholdsområder:</b> Fysisk træning og kropsbasis  <b>Tema:</b> Idræt og sundhed
44	<b>SKEMA 2</b> Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2 klokke timer Spil dansk (aften)	<b>Hver idrætstime starter med, at eleverne varmer hinanden op via deres opvarmningsprogrammer. Dette går på skift indtil alle grupper har varmet op.</b>	<b>Se ovenfor</b>	<b>Indholdsområder:</b> Fysisk træning og kropsbasis, samt redskabsaktiviteter  <b>Tema:</b> Idræt og sundhed

	Fredag:	<b>Elevopvarmning</b> <b>Gæstelærer: Lisbet Arvad</b> <b>Gymnastik og redskabsaktiviteter</b>		Vi rykker indenfor i Helle Hallens dejlige omgivelser
45	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2 klokketimer Fredag:	<b>Elevopvarmning</b>  <b>Gæstelærer: Lisbet Arvad</b> <b>Gymnastik og redskabsaktiviteter</b>	<b>Se ovenfor</b>	<b>Indholdsområder:</b> Redskabsaktiviteter  <b>Tema:</b> Idræt og kultur
46	<b>Brobygning/ Projektuge</b>			
47	Mandag: Fremlæggelsesdag OSO/Projekt. Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2 klokketimer Fredag:	<b>Elevopvarmning</b>  <b>Gæstelærer: Lisbet Arvad</b> <b>Gymnastik og redskabsaktiviteter</b>	<b>Se ovenfor</b>	<b>Indholdsområder:</b> Redskabsaktiviteter og kropsbasis  <b>Tema:</b> Idræt og kultur
48	Mandag: Terminsprøver Tirsdag: Terminsprøver Onsdag: Terminsprøver Torsdag: 2 klokketimer Fredag:	<b>Elevopvarmning</b>  <b>Gæstelærer: Lisbet Arvad</b> <b>Gymnastik og redskabsaktiviteter</b>	<b>Se ovenfor</b>	<b>Indholdsområder:</b> Redskabsaktiviteter og kropsbasis  <b>Tema:</b> Idræt og kultur
49	Mandag: Tirsdag: Onsdag:	<b>Elevopvarmning</b>	<b>Se ovenfor</b>	<b>Idrætskultur og relationer</b>

	Torsdag: 2 klokketimer Fredag:	<b>Fangeleg og andre sjove aktiviteter</b>		
50	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Linjedag Torsdag: Linjedag Fredag: Linjedag			
51	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Juleafslutning			
52				
1	Torsdag: 2 klokketimer Fredag:	<b>Anatomiundervisning og skigymnastik</b>	<b>Anatomitekst og aktiviteter:</b> <a href="http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/udskoling/emner/kroppen/anatomi/">http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/udskoling/emner/kroppen/anatomi/</a>	<b>Indholdsområde:</b> Fysisk træning  <b>Tema:</b> Idræt og sundhed
2	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Efterskolernes aften Torsdag: 2 klokketimer Fredag:	<b>Anatomiundervisning og skigymnastik</b>	<b>Se ovenfor</b>	<b>Indholdsområde:</b> Fysisk træning  <b>Tema:</b> Idræt og sundhed
3	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2 klokketimer	<b>Anatomiundervisning og skigymnastik</b>	<b>Se ovenfor</b>	<b>Indholdsområde:</b> Fysisk træning  <b>Tema:</b>

	Fredag:			Idræt og sundhed
4	Mandag: Tirsdag: Onsdag: ? Torsdag: 2 klokketimer Fredag: ?	<b>Bevægelse og boldspil</b>	<b>Boldspilsforløb:</b> <a href="http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/udskoling/forloeb/show-unit-plan/?unit_plan=cd84bf4c-2536-4c16-a8ca-e97256df4f25">http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/udskoling/forloeb/show-unit-plan/?unit_plan=cd84bf4c-2536-4c16-a8ca-e97256df4f25</a>	<b>Indholdsområde:</b> Fysisk træning, boldbasis og boldspil  <b>Tema:</b> Idræt og sundhed, idræt og kultur
5	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2 klokketimer Fredag: Afgang Norge	<b>Bevægelse og boldspil</b>	<b>Se ovenfor</b>	<b>Indholdsområde:</b> Fysisk træning, boldbasis og boldspil  <b>Tema:</b> Idræt og sundhed, idræt og kultur
6	Mandag: Norge Tirsdag: Norge Onsdag: Norge Torsdag: Norge hjemkomst ca 15.16 Fredag: Undervisningsfri			
7	<b>Vinterferie</b>			
8	<b>SKEMA 3</b> Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2t	<b>Boldspil</b>	<b>Boldspilsforløb fortsættes</b>	<b>Indholdsområde:</b> <b>Boldbasis og boldspil</b>  <b>Tema:</b> <b>Idræt og kultur</b>

	Fredag:			
9	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Årsopgave Torsdag: Årsopgave Fredag:			
10	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2t Fredag:	<b>Boldspil</b>	<b>Boldspilsforløb afsluttes</b>	<b>Indholdsområde:</b> Boldbasis og boldspil  <b>Tema:</b> Idræt og kultur
11	Mandag: Forestilling Tirsdag: Forestilling Onsdag: Forestilling Torsdag: Forestilling Fredag: Forestilling			
12	<b>MANDAG: FRI</b> Tirsdag: Forestilling Onsdag: Forestilling Torsdag: Forestilling Fredag: Forestilling Lørdag: Ny elevdag Søndag: Gl. elevdag			
13	Mandag: Forestilling Tirsdag: Forestilling Onsdag: Forestilling TORSDAG: FRI			

14	<b>MANDAG: FRI</b> Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2t Fredag:	<b>Lodtrækning</b>  <b>Prøveforberedelse med vejledning</b>		
15	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2t Fredag:	<b>Prøveforberedelse med vejledning</b>		
16	STUDIEREJSE			
17	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: Fri 15.15			
18	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Skr. prøver Torsdag: Skr. prøver Fredag: Skr. prøver			
19	Mandag: Skr. prøver Tirsdag: Skr. prøver Onsdag: Skr. prøver Torsdag: FRI Fredag: FRI			
20	Mandag: Skr. prøver Tirsdag:			



	Onsdag: Torsdag: ØF Fredag:			
21	Mandag: FRI Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2t Fredag:	<b>Prøveforberedelse med vejledning</b>		
22	Mandag: Tirsdag: Onsdag: Torsdag: 2t Fredag:	<b>Prøveforberedelse med vejledning</b>		
23	Mandag: Alm skema Tirsdag: Alm skema - middag + Grundlovsdag Onsdag: Mundtlige pr Torsdag: Mundtlige pr Fredag: Mundtlige pr			
24	Mundtlige prøver			
25	Mundtlige prøver			
26	Mandag: Alt. skema Tirsdag: Alt. skema Onsdag: Afslutningstur Torsdag: Afslutningstur Fredag: St. grædedag			