

## Årsplan for Ask i idræt 2022/2023

Emne/materiale	Fordybelsesområde	Links
Idrætsskader og forebyggelse	Opvarmning og udstrækning. Kendskab til bevægeapparatet.  Målretning af opvarmning til forskellige idrætsgrene	Fremstille eget opvarmningsprogram, til specifik idrætsgren.
Dans og udtryk	Her øver vi koreografier til gymnastikopvisning  Akrobatik, bolde og vimpler.  Evnens til at sammensætte rytme og bevægelse.	Eleverne får medbestemmelse i forbindelse med forberedelse og koreografi.
Boldlege og boldspil	Træning af øje/hånd koordination.  Evnens til at gennemskue og forstå regler, fairplay og forudsige udfald.  Kendskab til nye og klassiske boldspil.	
Kropsbasis	Styrketræning og fleksibilitet. Crossfit og OCR Yoga Funktionel træning	Indblik i forskellige nyere træningsformer.  Evnens til at koordinere styrke og flektibilitet.
Løb, spring og kast	Kroppen i bevægelse.  Hvordan fungerer vores kroppe? Hvilke muligheder har vi, for fremaddrift.  Koordination af arme og ben. Rytme og tempo	Træning mod 5 km løb. Forbedringer i processen. Løbetekniske øvelser  Forskellige holdsport, klassiske og nyere.
Idræts teori og historie	Teoretisk indblik i sport. Hvad karakteriserer en sportsgren.  Idrættens historie.	Debat omkring hvad sport er.

**Med forbehold for ændringer og tilføjelser.**

