

Årsplan for idræt i 8. Klasse
 Skoleåret 2024-2025
 Rudolf Steiner skolen i Aarhus

uge	Indhold	Aktivitet	Færdigheder og kundskaber	Evaluering
Hele året	<p>8. KLASSE: Aktivitet med stor fysisk kropskontakt er fremherskende i 8. Klasse. Det er typisk alderen hvor en vis tyngde gør sig gældende rent kropsligt og mentalt, og hvor eleven for alvor forsøger at stå på egne ben. "Sværds slag" med omgivelserne er næsten uundgåelige. Derfor sættes der ind med øvelser der kræver stor kraft og mod, og hvor "hårdheden" iblandet humor gerne må være en del af undervisningen. Trampolinspring udelades for på dette alderstrin skal kroppen selv løfte sig ud af tyngde på alle måder. 8.kl. er en diametral spejling af 7.kl. Alt bliver vendt på hovedet – lethed er væk og alt skal være svært og tungt. Eksempler på</p>	<p>Spil Boldspil Akrobatik Redskabsøvelser Løbe-discipliner Lege Crossfit Styrketræning Brydning</p>	<p>Eleven skal opleve og føres ind i det tunge element gennem svære kropslige og styrkemæssige udfordringer, samt udholdenhed.</p>	

<p>stof der undervises i, i 8. klasse er: Håndbold, langdistanceløb, orienteringsløb, Coopertest, brydning, rugby, kuglestød og alverdens støtteøvelser i forskellige redskaber, redskabsøvelser, samt på gulv. Håndstand lægges der stor vægt på, for derved at beherske egen kropsspænding, som er en vigtig del af 8. klasses pensum. Kroppen lærer herigennem at gå modsat i forhold til alt hvad den fra fødslen har lært angående styremuskler i den oprejste stilling på to fødder. Nu sker en "bundvending" for på ny, at vække kroppen mod en anden bevidstgørelse. Selvom der også i 8. klasse lægges stor vægt på sikkerheden i idræt, er det for elevens videre motoriske udvikling, ingen skade til at mærke egne grænser rent</p>			
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

<p>fysisk, - også ved at slå sig. Derigennem opbygger musklerne den fornødne "intelligens", så et bedre motorisk fundament opbygges for fremtiden i samklang med de naturlige begrænsninger. Kondition, styrke og motorik er sider der bliver gennemarbejdet meget i idræt i 8. klasse. Grunden hertil er, at motorikken er noget man beholder for livet. Kondition og styrke svinger hurtigere frem og tilbage, afhængig af træningsindsats i fremtiden, men har man først opnået et vist niveau i ungdomsårene, vil man lettere med alderen kunne opnå samme "volumen" senere hen. Styrketræning er ligeledes vigtigt, hvilket foregår gennem almindelig styrketræning på gulv, samt masser af crossfit, cirkeltræning og vægttræning.</p>			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

<p>Alt hvad der "stikker dybt i knoglerne" hives frem (som f.eks. nedspring for højder og at støde sig på noget eller nogen), for billedligt kan man sige, at igennem en styrkelse af de censoriske knogleceller, så styrkes også den begyndende "knoglemæssige" tænkning, som vaklende tager form i puberteten. - Tænkningen udvikler sin firkantede "knogleform". Før denne tid var alt rundt og naturgivent, men dette får her en brat ændring, da "naturen" stopper og den firkantede selvstændige logik gør sit indtog, hvilket er vigtig at understøtte igennem den rette idræt. Så på dette tidspunkt kan idrætten næsten ikke blive hård og brutal nok. Selv regler, domme og retningslinjer skal være kantede og konforme. I</p>			
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

	<p>boldspil begyndes der så småt med softball udendørs, dog i en lettere version, samt ultimite i forskellige versioner. I 8.kl. støbes personlighedens kar – efterfølgende skal der fyldes noget i det! Hvad vil de? Have holdning. Hvad må de lære? Udholdenhed. Læreren virker ved sin rolighed.</p>			
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--