

Årsplan for idræt i 9. Klasse  
 Skoleåret 2024-2025  
 Rudolf Steiner skolen i Aarhus

uge	Indhold	Aktivitet	Færdigheder og kundskaber	Evaluering
<b>Hele året</b>	<p>9. KLASSE:            Mange af elementerne fra 8.kl. går igen i 9. klasse, hvor man fortsætter linjen mod selvstændighed. Dog lægges der nu mere vægt på kipøvelser (at løfte sig ud af egen tyngde), hvor det at lave en bevidst udretning er en videreførelse af de holdningsøvelser og statik der er blevet øvet specielt 8. klasse; for den rette kropsholdning og spænding er grundlaget for det rigtige kip. Det viljesmæssige betones i 9. klasse igennem mange forskellige øvelser og spil. I atletik indgår bl.a. kuglestød, spyd- og diskoskast, samt flere forskellige løbediscipliner. Højde og længdespring er også repræsenteret, som også 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>	

	flere af de foregående klassetrin. Hvad vil de? Have kraft. Hvad må de lære? At have entusiasme Læreren virker ved stødkraften i sine ideer.			
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--