



Undervisningsbeskrivelse

Termin	Juni 2023
Institution	College360 – HHX
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C (HF)
Lærer(e)	Jens Hedegaard Malmberg
Hold	HHX322idb

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Boldspil
Forløb 2	Rytmask opvarmning
Forløb 3	Floorball
Forløb 4	Standard-/Latindans
Forløb 5	Roning (inkl. Træningsprojekt)
Forløb 6	Golf

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 1	Boldbasis
Forløbets indhold og fokus	<p>Formålet med dette forløb er at få et bredt kendskab til forskellige former for kaospil samt relevant teori. Eleverne skal åbne opbygningens og reglernes betydning for de enkelte spil samt kunne reflektere over eventuelle justeringer i forhold til et specifikt formål eller en bestemt målgruppe.</p> <p>Eleverne skal også kende til basale taktiske principper i både teori og praksis og dermed kunne agere som en god holdspiller i de forskellige spil. I den sidste del af forløbet vil der være fokus på at eleverne både udvikler, afprøver, justerer og reflekterer over et selvudviklet spil, som de præsenterer for hinanden i grupper.</p> <p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunne indgå i forskellige former for boldspil på et basalt niveau. - Kunne være en god holdspiller og kunne indgå i og have forståelse for holdets forskellige roller og positioner. - Kunne bruge forskellige typer af kommunikation til bedst at skabe den mest passende kommunikation på holdet. - Kunne justere forskellige spil mod et givent formål eller en bestemt målgruppe. - Kunne opfatte, vurdere, beslutte og handle hensigtsmæssig i forskellige spil. - Udvikle, afprøve, justere og reflektere over både kendte kaospil og selv i grupper kunne udvikle et nyt kaospil. - Kunne redegøre for og anvende basal boldspilsteori under emnerne kommunikation, roller, fairplay samt forskellige boldspilsteorier.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - de for undervisningen relevante digitale redskaber. <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</p>
Anvendt materiale.	<p>Teori</p> <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spilhjulet: et justeringsværktøj (0,5s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2001) - Forskellige typer af boldspil (0,5s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2005) - Model over boldspilsfamilierne (1,0s) (https://gym-idraet.dk/app/uploads/2019/11/Fig.-10.1.png)

	<ul style="list-style-type: none"> - Hvad er kommunikation (4,5s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=445) - Kommunikation på holdet (2,1s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=446) <p>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5.3.2 Sammenhold og kohæsion (2,0s) - 5.3.3 Roller og kommunikation (2,0s) <p>Idræt C</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fairplay og etik (0,5s) (https://idraetc.systeme.dk/?id=104#c250) <p>Sider i alt: 14,6</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opnå kendskab til boldspillets opbygning - Forstå hvilke roller der findes på et hold, og hvad der sker når det går godt og skidt for de roller og holdet som helhed. - Forstå hvilke former for kommunikation der findes, og kunne analysere hvor- når en given form for kommunikation er hensigtsmæssig - Forstå begrebet fairplay og kunne bruge det som en del af en spiludviklingspro- ces.
Arbejds- former	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deduktivt arbejde - Stofgennemgang - Instruktion - Selvstændigt arbejde - Gruppearbejde - Træningsøvelser og selvstændigt spil - Kampspil

Forløb 2	Rytmisk opvarmning
Forløbets indhold og fokus	<p>I dette forløb er der fokus på opvarmningens relevans og udførelse. Eleverne vil igennem deres kendskab til forskellige elementer i opvarmning skulle udarbejde et opvarmningsprogram, som de skal vise for resten af klassen. Det er udover opvarmningens relevans og form også et krav at elevernes bruger musik til at udforme deres opvarmningsprogram, hvorfor der skal være fokus på både takter og tempo og føling i musikken.</p> <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram - at vide hvad der sker med kroppen under opvarmning - at beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse - at opnå kropsbevidsthed og kropsbeherskelse
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - opnå kropsbevidsthed - udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner - de for undervisningen relevante digitale redskaber.
Anvendt materiale.	<p>Teori</p> <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opvarmning til musik – Introduktion (4,8s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=185) - Supplerende materiale (0,3s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=188) <p>Sider i alt: 5,1</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunne redegøre for opvarmningens forskellige dele og principper - Forstå basal musikteori, og kunne anvende det til at tælle takter og arbejde i takt til musikken.
Arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deduktivt arbejde - Stofgennemgang - Instruktion - Selvstændigt arbejde - Gruppearbejde

Forløb 3	Floorball
Forløbets indhold og fokus	<p>I dette undervisningsforløb er der fokus på at opnå teknisk og taktisk forståelse for floorball.</p> <p>Eleverne skal igennem forløbet opnå basal forståelse for forhånds-baghåndsdribling, pasning, modtagning og trækskud samt basale taktiske boldspilselementer som spilbarhed, placeringsevne m/u bold og overlap.</p> <p>Herudover er der fokus på teoretiske elementer som de mest basale floorballregler, kendskab til begrebet 'maksimal iltoptagelse' og kendskab til, hvorledes denne kan optimeres gennem floorball/intervalarbejde samt forskellen på aerob og anaerob træning.</p> <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beherske basale tekniske elementer så som forhånds-baghåndsdribling, pasning, modtagning og trækskud. - Beherske basale taktiske boldspilselementer så som spilbarhed, placeringsevne m/u bold samt overlap.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</p>
Anvendt materiale.	<p>Teori</p> <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spilhjulet: et justeringsværktøj (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systemtime.dk/?id=498#c2001) - Forskellige typer af boldspil (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systemtime.dk/?id=498#c2005) - Model over boldspilsfamilierne (0s genlæst) (https://gym-idraet.dk/app/uploads/2019/11/Fig.-10.1.png) - Floorball – Introduktion (2,3s) (https://idraetsportalen.systemtime.dk/?id=510) - Maksimal iltoptagelse (1,7s) (https://idraetsportalen.systemtime.dk/?id=246) - Træning af maksimal iltoptagelse (1,9s) (https://idraetsportalen.systemtime.dk/?id=247) - Anerob effekt (1,8s) (https://idraetsportalen.systemtime.dk/?id=255) - Anerob kapacitet (4,2s) (https://idraetsportalen.systemtime.dk/?id=256) <p>Sider i alt: 11,9</p>

	<p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opnå kendskab til de mest basale floorballregler - Opnå kendskab til begrebet ”maksimal iltoptagelse” samt kendskab til, hvorledes denne kan optimeres gennem floorball/intervalarbejde - Opnå kendskab til forskellen mellem aerob og anaerob træning.
Arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deduktivt arbejde - Stofgennemgang - Instruktion - Træningsøvelser og selvstændigt spil - Kampspil

Forløb 4	Standard- og Latindans
Forløbets indhold og fokus	<p>Formålet med forløbet er, at gå i dybden med to stile hhv. Engelsk vals og Cha cha cha. Målet er at opnå krops- og rytmiskforståelse, opnå kendskab til dansenes teknik og en teoretisk forståelse af dansenes historiske baggrund. Til sidst skal du selv kunne sætte variationerne sammen og tilnærmelsesvis beherske de forskellige elementer ved den/de udvalgte danse til et dansestævne sidst i forløbet.</p> <p>Forløbet afsluttes med et ”afdansningsbal”, hvor eleverne skal vise og filme deres danse.</p> <p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunne lave bevægelser, som passer til musikken tempo, takt og stemning, og opnå rytme, koordination, stil og udtryk, som passer til de to dansestile; Engelsk vals og Cha cha cha. - Beherske grundtrinnet i både Engelsk vals og Cha cha cha - I nogen grad kunne de to danses drejninger (højre- og venstredrej i Engelsk vals. Damedrejning, Newyorker, hand to hand og spotdrejning i Cha cha cha - Have kendskab til øvrige variationer (Spindrejning, whisk og chassé i Engelsk vals. Turkish Towel og natural top i Cha cha cha) - Kunne sammensætte de enkelte variationer til et samlet program.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - opnå kropsbevidsthed - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - de for undervisningen relevante digitale redskaber. <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</p>
Anvendt materiale.	<p>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dansevideoer fra Yubio med relevans for Cha cha cha og vals
Arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deduktivt arbejde - Instruktion - Selvstændigt arbejde - Pararbejde

Forløb 5	E-Roning (og træningsprojekt)
Forløbets indhold og fokus	<p>Formålet med forløbet i e-Roning, er, at få eleverne til at opnå målbare forbedringer, igennem at indføre eleverne i god roteknik og arbejde med elevernes fysiske præstation.</p> <p>Forløbet vil både fungere som et almindeligt disciplinforløb, men vil samtidigt indeholde elevernes træningsprojekt.</p> <p>anderledes træningsform og idrætsdisciplin inddrages. Udover at give muligheden for at sætte roning på skoleskemaet, er undervisningsforløbet fokuseret på at opfylde nedenstående faglige mål fra lærerplanen til idræt på C-niveau i gymnasiet.</p> <p>Beherske centrale færdigheder inden for roning (beherske centrale færdigheder inden for nye og klassiske idrætter).</p> <p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opnå en målbar forbedring ved en 2K test i romaskine. - Forstå rotagets opbygning med fokus på de 3 motorer - Kunne Ro kontrolleret og teknisk korrekt ved lav kadence med højt tryk - Tilmærmelsesvist holde god teknik over længere stræk med højt tryk.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori - kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden - behandle problemstillinger i samspil med andre fag - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner - de for undervisningen relevante digitale redskaber. <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</p>
Anvendt materiale.	<p>Teori</p> <p>Attention GO teorihæfte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapitel 1-4 (16,0s) <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maksimal iltoptagelse (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=246) - Træning af maksimal iltoptagelse (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=247) - Anerob effekt (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=255)

	<ul style="list-style-type: none"> - Anerob kapacitet (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=256) <p>Sider i alt: 16</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opnå forståelse for aerob og anaerob træning - Forstå forskellige typer tests og begreberne reliabilitet og validitet. - Kunne redegøre for og analyse det gode rotag.
Arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deduktivt arbejde - Stofgennemgang - Instruktion - Selvstændigt arbejde

Forløb 6	Golf
Forløbets indhold og fokus	<p>Formålet med dette forløb er at indføre eleverne i golfens teknik, regler og etikette.</p> <p>Forløbet finder sted hos Silkeborg/Ry golfklub, hvor eleverne både vil stifte bekendtskab med det praktiske spil, med særligt fokus på udspil, indspil og putting. Derudover vil forløbet også indeholde en teoretisk dimension, hvor eleverne skal lære at begå sig på en golfbane og reglerne på golfbanen.</p> <p>Forløbet afsluttes med en runde på klubbens par9 bane.</p> <p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teknisk beherske svingsløjferne til udspil, indspil og putting (uden bold) - I nogen grad beherske svingsløjferne til udspil, indspil og putting med bold. - Have kendskab til de forskellige typer køller og jern, og i nogen grad kunne vælge rigtigt. - Kunne redegøre for spillets regler og etikette.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - opnå kropsbevidsthed - kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden - behandle problemstillinger i samspil med andre fag - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - de for undervisningen relevante digitale redskaber. <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregii.</p>
Anvendt materiale.	<p>Teori</p> <p>Golfappen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regler og reglementer i golf (2,0s) <p>Artikel (Jyllands-posten)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spil golf og bliv fem år ældre (0,5s) <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunne forstå golfens påvirkning af sundheden for ældre kontra andre sportsgrenes påvirkning. - Kunne redegøre for reglerne og etiketten i spillet.
Arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deduktivt arbejde

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Stofgennemgang- Instruktion- Selvstændigt arbejde- Træningsøvelser og selvstændigt spil- Kampspil |
|--|---|