

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Juni, 2023/24
Institution	College360 – Handelsgymnasiet Silkeborg
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C (HF)
Lærer(e)	Martin Walsted Lauridsen (1. år og 2. år) Jens Hedegaard Malmberg (3. år)
Hold	HHX1a, HHX2a, HHX3a

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Blandede idrætter
Forløb 2	Koreografi og Dans
Forløb 3	Softball
Forløb 4	Ballroom Fitness
Forløb 5	Ketchersport
Forløb 6	Moderne fitnessformer
Forløb 7	Rytmask opvarmning
Forløb 8	Padeltennis
Forløb 9	Ultimate
Forløb 10	Træningsprojekt

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 1	Blandede idrætter
Forløbets indhold og fokus	<p>Kernestof:</p> <p>Introduktion til et eliteperspektiv i følgende idrætter:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sportsdans.- Fodbold- Bordtennis <p>Særligt fokus på at klassen fik en introduktion til klassekammeraternes eliteidræt.</p> <p>Formålet er at skabe interesse og indsigt i hinandens elitesportsgrene og dermed styrke relationerne, samt øge forståelsen for de forskellige roller og kapacitetskrav i forskellige idrætter. Væsentligste</p>
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Faglige mål	
Kernestof	
Anvendt materiale.	
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Forløb 2	Koreografi og Dans
Forløbets indhold og fokus	Kernestof: Anvendelse af Badjango, hvori der både er koreografier, Labans bevægelsesteori, samt indarbejdelse af koreografiske virkemidler.
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - Beherske centrale færdigheder inden for færdighedsområdet musik og bevægelse. - Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger. - Demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Kernestof	
Anvendt materiale.	
Arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppearbejde.

Forløb 3	Softball
Forløbets indhold og fokus	<p>Kernestof:</p> <p>Softball - skoleregler.</p> <p>https://www.softball.dk/wp-content/uploads/2021/04/Skoleregler.-Softball.pdf</p> <p>Teknisk og taktisk:</p> <p>Youtube-videoer, samt</p> <p>http://www.amerikanskrundbold.dk/wp-content/uploads/2015/08/AR.-Lektionsark.pdf</p> <p>Særlige fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den grundlæggende forståelse af softball: regler og begreber. - Teknisk fokus på gribemetoder, tagging og batting. - Det taktiske fokus var på hvornår baser skal lukkes vs. - udnyttelse af tagging.
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer. - Beherske centrale færdigheder indenfor boldspil.
Kernestof	
Anvendt materiale.	<p>Softball - skoleregler.</p> <p>https://www.softball.dk/wp-content/uploads/2021/04/Skoleregler.-Softball.pdf</p> <p>Youtube-videoer</p> <p>samt</p> <p>http://www.amerikanskrundbold.dk/wp-content/uploads/2015/08/AR.-Lektionsark.pdf</p>
Arbejdsformer	<p>Variierende arbejdsformer afhængigt af øvelse:</p> <p>Individuelt, makkerpar og grupper, samt fællesøvelser.</p>

Forløb 4	Ballroom fitness
Forløbets indhold og fokus	<p>Koreografier:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dance Fit - Ballroom fitness - Jerusalema Dance - 5 x morgengymnastik - "Can't stop the feeling" - 100% Grease - 100 % Dirty Dancing <p>Særlige fokuspunkter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fokus på bevægelserne fra standard/latin-dansene i forskellige individuelle danseserier. (Cha Cha Cha, Vals, Quick step, Tango, Samba og Jive). - Samt fokus på fitness/puls.
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - Opnå kropsbevidsthed - Opnå god fysisk kapacitet. - Beherske centrale færdigheder indenfor musik og bevægelse.
Kernestof	
Anvendt materiale.	<p>Anvendt litteratur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.ballroomfitness.dk/?r_done=1
Arbejdsformer	Instruktion og individuel dans.

Forløb 5	Ketchersport
Forløbets indhold og fokus	<p>Særlige fokuspunkter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forskelle og ligheder mellem disse fire ketchersport (Squash, Badminton, Padel Tennis og Tennis) - Basale regler, pointgivning, boldens størrelse og udformning, og størrelse/udformning på bane (i tennis og Padel tennis også double) - Basis-slag og -greb (forhånd og baghånd) - Serven - Fysiske og mentale krav til sporten.
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - Alsidig undervisning med opnåelse af god fysisk kapacitet og hermed kunne redegøre for centrale begreber inden for idrættens discipliner. - Demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Kernestof	
Anvendt materiale.	<p>Grundlæggende og udvidet forløb med fokus på individuelle kompetencer, samt en komparativ tilgang til 4 sportsgrene med ketcher.</p> <p>Afhængigt af niveau enten introduceres eleverne for de fire ketchersporte (regler, basisslag og greb) eller alternativt øves udvidede tekniske færdigheder.</p> <p>Anvendt litteratur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reglerne for Tennis, Squash, badminton og Padel. - Artikler til komparativ analyse: https://racquetsocial.com/squash-or-tennis-which-one-is-the-harder-sport/ https://www.sportamore.dk/magazine/sport-traening/de-vigtigste-grundregler-i-padel/ - Forskelle og ligheder mellem disse fire ketchersport (Squash, Badminton, Padel Tennis og Tennis) - Basale regler, pointgivning, boldens størrelse og udformning, og størrelse/udformning på bane (i tennis og Padel tennis også double) - Tekniske øvelser tager udgangspunkt i: - Padel: DGI-videoer fra Youtube. - Squash: Youtube-videoer af BetterSquash - Tennis: Forløb fra Idrætsportalen https://idraetsportalen.systime.dk/?id=179 - Badminton: Forløb fra Idrætsportalen: https://idraetsportalen.systime.dk/?id=170
Arbejdsformer	

Forløb 6	Moderne fitnessformer
Forløbets indhold og fokus	<ul style="list-style-type: none"> - Bodycombat - Hula Hoop - Bungee Super Fly - Trampolin Fitness. - SUP Fitness - Aerial - Tennis fitness - Fodbold fitness - Sh Bam, Silent Fit. - Stretch & Relax <p>Særlige fokuspunkter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fokus på introduktion, afprøvning og beherskelse af forskellige nye fitnessformer til fremme af fysisk kapacitet.
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - Beherske færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for klassiske og nye idrætter. - Opnå god fysisk kapacitet og hermed kunne redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner.
Kernestof	
Anvendt materiale.	
Arbejdsformer	

Forløb 7	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 eleverne 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. <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"> - Opvarmning til musik – Introduktion (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=185) - Supplerende materiale (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=188) <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

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Selvstændigt arbejde- Gruppearbejde |
|--|--|

Forløb 8	Padeltennis
Forløbets indhold og fokus	<p>Formålet med dette forløb er at indeføre eleverne i de centrale tekniske færdigheder i padeltennis og viderebygge på deres forståelse af idrættens organisering. Gennem forløbet vil eleverne lære grundlæggende slagteknikker herunder forhånd, baghånd, flugtninger, serv, lop og bandeja.</p> <p>Der vil i timerne også blive talt om de forskellige måder idrætten er organiseret i Danmark, og hvordan parkour spiller ind i det. Forløbet afsluttes med en videoaflevering, hvor eleverne demonstrerer deres parkourfærdigheder.</p> <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beherskelse forhånd- og baghåndsslag - Beherskelse af pandekagegribning og tohåndgribning - Have forståelse for bandejaslaget - Placere og bevægelse sig på banen på en taktisk optimal måde.
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
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</p>
Anvendt materiale.	<p>Teori</p> <p>Forskellige videoer af slag mv. Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisering af sport og motion (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=636) <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opnå forståelse for de forskellige organiseringsformer der er i dansk idræt.
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 - Træningsøvelser og selvstændigt spil - Kampspil

Forløb 9	Ultimate
Forløbets indhold og fokus	<p>Formålet med dette forløb er at give eleverne kendskab til et andet kaosspil end de fleste er vant til i deres personlige idrætsliv. Der vil i forløbet både være fokus på at eleverne skal beherske de forskellige tekniske og taktiske færdigheder spillet består af, men også at de forstår spillets fokus på fairplay og dommerløst spil.</p> <p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beherske baghåndskastet og kunne udføre forhåndskastet - Beherske pandekagegribning og tohåndgribning - Udføre et cut og modtage discen - Pivotere og aflevere discen under pres - Placering og bevægelse på banen og kunne gøre sig spilbar - Have forståelse for og brug af taktikken stak samt mand-mand forsvar. - Evne til at indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer i spillet
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner - Beherske centrale færdigheder inden for færdighedsområde boldspil - 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>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15.6 – Spirit of the game <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunne reflektere over fairplays betydning for 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 - Stofgennemgang - Instruktion - Selvstændigt arbejde - Gruppearbejde - Træningsøvelser og selvstændigt spil - Kampspil

Forløb 10	Træningsprojekt
Forløbets indhold og fokus	<p>I dette forløb skal eleverne forsøge at forbedre deres fysiske kapacitet ved selv at opbygge og gennemføre en træningsplan. Forløbet starter med en selvvalgt test indenfor enten styrke, kondition eller smidighed. hvorefter de selv skal arbejde med at forbedre deres udgangspunkt hen over træningsperioden.</p> <p>Forløbet rundes af med en slutttest og en kort skriftlig fremstilling med følgende afsnit: Formål, Teori, Materialer, Fremgangsmåde, Resultater, Fejlkilder, Diskussion og Konklusion.</p>
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
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 <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"> - Superkompensationsprincippet (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=244) - Træning af maksimal iltoptagelse (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=247) - Træning med høj intensitet (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=248) <p>Powerpoint om træningsprojekt</p> <p>Model over projektets indhold fra Yubio.</p>
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 - Træningsøvelser og selvstændigt spil - Kampspil