



Undervisningsbeskrivelse

Termin	Juni 2024/25
Institution	College360 – Handelsgymnasiet Silkeborg
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C (HF)
Lærer(e)	Jens Hedegaard Malmberg
Hold	HHX1a, HHX2a, HHX3a

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Ultimate
Forløb 2	Rytmask opvarmning
Forløb 3	Padeltennis
Forløb 4	Grundtræning
Forløb 5	Softball
Forløb 6	Pardans
Forløb 7	Træningsprojektet

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 1	Ultimate
Forløbets indhold og fokus	<p>Formålet med dette forløb er at give eleverne kendskab til et andet kaospil 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 kunne:</p> <ul style="list-style-type: none">- Beherskelse af baghåndskastet og kendskab til forhåndskastet- Beherskelse af 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- 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">- 15.2 Regler, ide & organisering (5s)- 15.6 – Spirit of the game (3s) <p>Sider i alt: 8</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none">- Forstå reglerne for spillet og dets udførelse- 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> <p>Deduktivt arbejde, stofgennemgang, instruktion, selvstændigt arbejde, gruppearbejde, træningsøvelser og selvstændigt spil og kampspil</p>

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"> - Kende til og bruge musikkens rytme og stil - Have kendskab til de forskellige fysiologiske og psykiske påvirkninger ift. opvarmning. - Kunne fremvise et opvarmningsprogram og få andre til at deltage - Strukturere og udføre et opvarmningsprogram med det rette øvelsesvalg og opbygning. - Bruge teorien til at evaluere andres opvarmningsprogrammer
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 8 timer á 60 minutter
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 - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner
Anvendt materiale.	<p>Teori</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvorfor skal du varme op (2,6s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=158) - Formel og funktionel opvarmning (1,3s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=159) - Musik i opvarmning (1,6s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=160) - Principper for opvarmning (1,5) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=161) - Funktionel opvarmning i praksis (2,8s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=162) - Opvarmning til musik – Introduktion (4,8s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=143) <p>Sider i alt: 14,6</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunne argumentere for opbygningen af programmet, øvelserne og musikvalget. - Demonstrere forståelse for progression i intensitet og øvelsesvalg.

	<ul style="list-style-type: none"> - Reflektere og kommentere på andre gruppers opvarmningsprogrammer. - Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op.
Arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <p>Induktivt arbejde, deduktivt arbejde, stofgennemgang, instruktion, gruppearbejde og produktudvikling</p>

Forløb 3	Padeltennis
Forløbets indhold og fokus	<p>Formålet med dette forløb er at indføre 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"> - Beherske greb på bat (universalgreb) - Beherskelse forhånd- og baghåndsslag - Beherske lob, flugtning og serv - Returnere bold fra bagvæg - 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) (2,4s) <p>Rapport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uddrag af Danskernes motion- og idrætsvaner (10s) <p>Sider i alt: 12,4</p> <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> <p>Deduktivt arbejde, stofgennemgang, instruktion, selvstændigt arbejde, gruppearbejde, træningsøvelser og selvstændigt spil og kampspil</p>

Forløb 4	Grundtræning (startet i 2.g, afsluttes i 3.g)
Forløbets indhold og fokus	<p>I dette forløb skal eleverne koble teori og praktik i udformningen og afviklingen af et grundtræningsprogram.</p> <p>Eleverne præsenteres for basal træningslære, som danner det teoretiske udgangspunkt for den praktiske udformning af grundtræningsprogrammet. Eleverne inddeles i grupper af 3-4 medlemmer, som i fællesskab laver et grundtræningsprogram enten rettet mod Eksplosiv styrketræning, Muskeludholdenhed, Maksimal styrke, Smidighedstræning, Konditionstræning og Helkropstræning.</p> <p>Undervejs i forløbet fremviser alle grupper deres program, der gennemføres af de øvrige elever, som efterfølgende giver feedback i fællesskab med lærer.</p> <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sammensætte og udføre et program, der er i overensstemmelse med teorien på området - Selvstændigt arbejde med og indgå i samarbejdsrelationer - Udføre relevante øvelser med fysisk overskud. - Udføre relevante øvelser med henblik på at øge deres styrke, kondition og koordination. - Være kreativ og selv finde på relevante og passende øvelser.
Omfang	anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
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 i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori - Kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden - Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - Grundlæggende principper for træning - Basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner - De for undervisningen relevante digitale redskaber - De for undervisningen relevante videnskabelige metoder. <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"> - 3. Træningslære (20s)

	Sider i alt: 20
Arbejdsformer	Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer: Deduktivt arbejde, stofgennemgang, instruktion, selvstændigt arbejde, gruppearbejde, træningsøvelser og præsentationer

Forløb 5	Softball
Forløbets indhold og fokus	<p>Undervisningsforløbet i softball har fokus på grundlæggende tekniske færdigheder og spilforståelse. Eleverne arbejder med kast, greb, batting og løb mellem baser, samtidig med at de introduceres til spillets regler og roller. Forløbet lægger vægt på samarbejde, fairplay og taktisk forståelse gennem småspil og spilsituationer. Målet er, at eleverne opnår kropslig erfaring med boldspil, udvikler deres tekniske kunnen og deltager aktivt og ansvarligt i fælles spil.</p> <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaste kontrolleret og præcist til dine medspillere - Gribe bolden med din handske og bruge støtthånd, så bolden bliver i handsken - Fielde bolden både i isolerede øvelser og i kampsituationer - Aflæse boldens bane og positionere dig herefter - Batte til bolden både når bolden ligger på en tee, og når den bliver pitchet - Kendskab til regler og taktisk forståelse af spilsituationer - Indgå i kampsituationer, hvor du forudsiger og reagerer på næste mulige træk
Omfang	anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
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 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>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none"> - 18.2 – Regler, ide og organisering (9s) <p>Sider i alt: 9</p>
Arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <p>Deduktivt arbejde, stofgennemgang, instruktion, selvstændigt arbejde, gruppearbejde, træningsøvelser og selvstændigt spil og kampspil</p>

Forløb 6	Pardans
Forløbets indhold og fokus	<p>Eleverne skal i dette forløb stifte bekendtskab med dansegenrer i standard- og latin-danse. Eleverne introduceres til grundtrin og forskellige variationer af Engelsk Vals og Cha-Cha-Cha.</p> <p>Der lægges i forløbet vægt på, at eleverne opnår nye og hidtil ukendte bevægelsesmønstre og dermed får øjnene op for nye bevægelsesmuligheder. Eleverne skal i forløbet arbejde med både fastlagte og egne koreografier/rutiner. Forløbet sluttet af med et af-dansningsbal, hvor elever skal vise deres koreografier frem for resten af klassen. Af-dansningsballet filmes og vil være med i bedømmelsesgrundlaget for elevernes evner indenfor de to dansegenrer.</p> <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundtrin og holdning i begge danse - Udføre drejninger i begge danse (højredrejning, venstredrejning, spotdrejning og alemana) - Eleverne skal have kendskab til Whisk og Chassé (vals), Højre spindrejning (vals), Hand to hand (Cha cha cha), New York (Cha cha cha), Turkish towel (Cha cha cha) - I nogen grad kunne udtrykke sig i dansens stil, tempo og rytme.
Omfang	anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
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 - Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde - 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>Youtube</p> <ul style="list-style-type: none"> - Et større antal videoer, som viste de forskellige trin. - Videoer af Bjørn og Ashli til analyse af de to danses stil og udtryk. <p>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yubio 22.6 – komplekse bevægelser (4s) <p>Sider i alt: 4</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - I skal kunne reflektere over hvordan komplekse bevægelser kan udvikles og hvordan en bevægelse kan gå fra basal til kompleks. - I skal kunne forstå og analysere de to danses udtryk med udgangspunkt i figur 8.3 - Model for leg med bevægelsens muligheder

Arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <p>Deduktivt arbejde, stofgennemgang, instruktion, selvstændigt arbejde, gruppearbejde, træningsøvelser og videoproduktion</p>
----------------------	--

Forløb 7	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> <ul style="list-style-type: none"> - Forløbet rundes af med en slutttest og en kort skriftlig fremstilling i form af en power-point, hvor de præsenterer deres fund igennem følgende afsnit: Formål, Teori, Materialer, Fremgangsmåde, Resultater, Fejlkilder, Diskussion og Konklusion.
Omfang	anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
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: Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Superkompensationsprincippet (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=244) (1,3s) - Træning af maksimal iltoptagelse (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=247) (1,3s) - Træning med høj intensitet (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=248) (1,3s) <p>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3. Træningslære - Figur 20.7 - Forslag til hvad den skriftlige træningsprojektrapport kan indeholde. (1s) <p>Sider i alt: 24,9</p>
Arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <p>Deduktivt arbejde, stofgennemgang, instruktion, selvstændigt arbejde, gruppearbejde, træningsøvelsespil og projektskrivning.</p>