

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Maj-Juni 2024/2025
Institution	College360
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Martin Walsted Lauridsen
Hold	HHX324ida

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Ultimate
Forløb 2	Kajakpolo
Forløb 3	Padel
Forløb 4	Grundtræning
Forløb 5	Rytmask opvarmning
Forløb 6	Standard/Latindans
Forløb 7	Træningsprojekt (fodbold)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 1	Ultimate
Forløbets indhold og fokus	Ultimateforløbet tog udgangspunkt i at introducere spillet for eleverne. Derfor var der fokus på kaste og gribeteknikker, regler, samt introducerende taktiske overvejelser.
Faglige mål	Færdighedsområdet boldspil. Opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige idrætsspecifikke samarbejdsrelationer.
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse. Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik.
Anvendt materiale.	Idrætsportalens formidling af Ultimate: https://idrætsportalen.systime.dk/?id=157
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Forløb 2	Kajakpolo som kombinationsidræt
Forløbets indhold og fokus	Undervisningen har fokuseret på både udstyr, sikkerhed, regler, dommertegn, teknik og taktik. Ifm. sikkerhed fokuseres på hvordan en kæntring håndteres. Ifm. teknik fokuseres på driblinger, kastning/gribning, roteknik, vendinger, målmand samt kajakrullet. Derudover øves individuelle fokuspunkter. Ifm. taktik fokuseres på 3-1 forsvar samt vifteangreb. Besøg i skøjtehal (kombination mellem skøjteløb og floorball)
Faglige mål	Alsidig undervisning, hvor der opnås god fysisk kapacitet. Beherske centrale færdigheder i boldspil.
Kernestof	Aktivitet, der fremmer den fysiske kapacitet. Aktivitet, der fremmer boldbeherskelse. Aktivitet, der fremmer samarbejde. Introduktion til muligheder for fysisk aktivitet uden for skoleregi.
Anvendt materiale.	Videomateriale fra Youtube: https://www.youtube.com/@karljacobie7075 inkl. video fra Kajakpolokamp. Regelmateriale: https://www.denaabneskole-gbs.dk/sites/default/files/media/aktiviteter/filer/Provitacius-kajakpoloregler.pdf
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Forløb 3	Padel
Forløbets indhold og fokus	Et introducerende forløb til Padel, hvor fokus var på regler, turneringsformer, samt taktiske og tekniske færdigheder. Teknisk fokus: Baghånd, forhånd, serv, greb, flugtning, lob og Bandeja.
Faglige mål	Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger.
Kernestof	De for undervisningen relevante digitale redskaber. Aktiviteter der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse.
Anvendt materiale.	Videomateriale, der er produceret af DGI, om de forskellige tekniske padelfærdigheder + regel gennemgang hos Match Padel og Turneringsformer af americano.ninja.
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Forløb 4	Grundtræning
Forløbets indhold og fokus	Gennemgang af grundlæggende viden og metodikker i forhold til at træne udholdenhed, styrke og eksplosivitet. Fokus på opvarmnings betydning og opvarmningsprogrammer.
Faglige mål	Opnå god fysisk kapacitet. Redegøre for centrale begreber inden for træning. Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori.
Kernestof	Grundlæggende principper for træning.
Anvendt materiale.	Yubios materiale om grundtræning. Sideantal: 23.
Arbejdsformer	Klasseundervisning Gruppearbejde.

Forløb 5	Rytmask opvarmning
Forløbets indhold og fokus	Gennemgang af grundlæggende viden og metodikker i forhold til at træne udholdenhed, styrke og eksplosivitet. Fokus på opvarmnings betydning og opvarmningsprogrammer.
Faglige mål	Opnå god fysisk kapacitet. Redegøre for centrale begreber inden for træning. Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori.
Kernestof	Grundlæggende principper for træning.
Anvendt materiale.	Yubios materiale om grundtræning. Sideantal: 23.
Arbejdsformer	Klasseundervisning Gruppearbejde.

Forløb 6	Standard/Latindans
Forløbets indhold og fokus	Introduktionsforløb til enkelte standard/latin-danse. Engelsk Vals: Grundtrin, højredrejning og venstredrejning. Jive: Grundtrin, damedrejning og sparkevariation. Derudover fokus på musikforståelse, holdning og at kunne føre sin partner.
Faglige mål	Beherske centrale færdigheder i musik og bevægelse. Opnå kropsbevidsthed
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og fokuserer på samarbejde.
Anvendt materiale.	Udgangspunkt i idrætsportalens forløb om Standard/Latindans: https://idrætsportalen.systime.dk/?id=166
Arbejdsformer	Klasseundervisning Gruppearbejde.

Forløb 7	Træningsprojektet
Forløbets indhold og fokus	At udarbejde et testforløb ud fra fodboldspillets grundlæggende færdigheder. Fokus på starttests, sluttestes, videoanalyse af forbedringspunkter, samt sikring af validitet og reliabilitet i tests.
Faglige mål	Demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder. Anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete og idrætslige problemstillinger.
Kernestof	Relevante videnskabelige metoder. Relevante digitale redskaber. Basale natur- og sundhedsvidenskabelige begreber.
Anvendt materiale.	Relevant fagligt materiale fra Praxis omkring tests og fodbold.
Arbejdsformer	Klasseundervisning Individuel træning.