

Undervisningsbeskrivelse

Termin	Maj–Juni 2025/2026
Institution	College360
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Martin Walsted Lauridsen
Hold	HHX325ida

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Ultimate
Forløb 2	Softball og roller
Forløb 3	Padel og turneringsformer
Forløb 4	Grundtræning
Forløb 5	Rytmask opvarmning
Forløb 6	Standard/Latindans
Forløb 7	Træningsprojekt

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 1

Ultimate

Forløbets indhold og fokus	Introducerende forløb til Ultimate med fokus på kaste- og gribeteknikker, regler samt grundlæggende taktiske overvejelser.
Faglige mål	Beherske centrale færdigheder inden for boldspil. Opnå forståelse for egne og andres roller i idrætsspecifikke samarbejdsrelationer.
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse. Aktiviteter med fokus på samarbejde og etik.
Anvendt materiale	Idrætsportalens forløb om Ultimate (Systeme)
Arbejdsformer	Klasseundervisning og gruppearbejde Individuelle refleksioner og skriveopgaver.

Forløb 2

Softball og roller

Forløbets indhold og fokus	Forløbet har fokuseret på udstyr, regler, tekniske og taktiske elementer samt rolleforståelse: <ul style="list-style-type: none">• Grundlæggende regler og begreber i softball.• Teknisk fokus: gribe- og kastemetoder, tagging og batting.• Taktisk fokus: hvornår baser lukkes vs. udnyttelse af tagging.• Rolleforståelse: formelle og uformelle roller i spillet.
----------------------------	--

Faglige mål	Beherske centrale færdigheder i boldspil. Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i idrætsspecifikke samarbejdsrelationer.
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse. Aktiviteter, der fremmer samarbejde.
Anvendt materiale	Softball – Idrætsportalen (Systeme)
Arbejdsformer	Klasseundervisning og gruppearbejde. Individuelle refleksioner og skriveopgaver.

Forløb 3	
Padel og turneringsformer	
Forløbets indhold og fokus	Introducerende forløb til padel med fokus på regler, turneringsformer samt tekniske og taktiske færdigheder. Teknisk fokus: baghånd, forhånd, serv, greb, flugtning, lob.
Faglige mål	Anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger.
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse. Relevante digitale redskaber som støtte til teknisk læring.
Anvendt materiale	Videomateriale produceret af DGI (tilgængeligt på Youtube) om tekniske og taktiske elementer i padel, samt regel gennemgang fra Match Padel og turneringsformer fra americano.ninja.
Arbejdsformer	Klasseundervisning og gruppearbejde.

Forløb 4	
Grundtræning og testformer	
Forløbets indhold og fokus	Gennemgang af grundlæggende viden og metodikker inden for træning af kondition, balance, smidighed, styrke og eksplosivitet. Testformer – opstart og sluttests, samt fordele og ulemper ved disse.
Faglige mål	Opnå god fysisk kapacitet. Redegøre for centrale begreber inden for træningslære. Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer samt redegøre for relevant fysiologisk teori.
Kernestof	Grundlæggende principper for træning.
Anvendt materiale	Systemes materiale i idrætsportalen om grundtræning: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=142
Arbejdsformer	Klasseundervisning og individuel træning. Fysiske tests.

Forløb 5	
Ritmisk opvarmning	
Forløbets indhold og fokus	Forløbet satte fokus på opvarmnings opbygning og indhold, herunder varighed, BPM, anvendelse af takter og klassiske opvarmningsprogrammernes struktur. Fokus på opvarmningsens fysiologiske betydning og evaluering af opvarmningsprogrammer.

Faglige mål	Redegøre for centrale begreber inden for opvarmning. Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmningsprogrammer og redegøre for relevant fysiologisk teori.
Kernestof	Grundlæggende principper for opvarmning.
Anvendt materiale	Idrætsportalens forløb om rytmisk opvarmning (Systeme)
Arbejdsformer	Klasseundervisning og gruppearbejde.

Forløb 6	
Standard/Latindans	
Forløbets indhold og fokus	Introducerende forløb i udvalgte standard- og latindanse: Engelsk vals: grundtrin, højredrejning, venstredrejning, samt åben telemark. Jive: grundtrin, damedrejning, sparkevariationer, American Spin samt vindmøllen. Derudover fokus på musikforståelse, holdning og det at føre sin partner.
Faglige mål	Beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse. Opnå øget kropsbevidsthed og kropsbeherskelse i samspil med en partner.
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og fokuserer på samarbejde.
Anvendt materiale	Idrætsportalens forløb om Standard/Latindans (Systeme)
Arbejdsformer	Klasseundervisning og faste partnere. Afdansningsbal.

Forløb 7	
Træningsprojektet	
Forløbets indhold og fokus	Med udgangspunkt i tests fra grundtræningsforløbet udarbejdede eleverne individuelle træningsplaner med klare mål. Planen blev gennemført, løbende justeret og afsluttet med skriftlig opsamling og konklusion. Eleverne valgte selv fokuspunkt og arbejdede primært med: <ul style="list-style-type: none"> • Statisk eller dynamisk styrke. • Kondition. • Smidighed/Balance.
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 inden for idræt. Basale natur- og sundhedsvidenskabelige begreber. Digitale redskaber til træningsplanlægning og -dokumentation (fx træningsdagbog).
Anvendt materiale	Fagligt materiale fra Idrætsportalens kapitler om træningsprojektet og naturvidenskabelig idrætsteori. Træningsprojektet: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=189 Naturvidenskabelig idrætsteori: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=147
Arbejdsformer	Klasseundervisning og individuel træning.