



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	Bolddbasis
Forløb 2	Rytmisk opvarmning
Forløb 3	Svinetræning
Forløb 4	Dancefitness
Forløb 5	Volleyball
Forløb 6	Pickleball
Forløb 7	Ultimate
Forløb 8	Padel
Forløb 9	Pardans
Forløb 10	Træningsprojekt

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 1	Boldbasis
Forløbets indhold og fokus	I dette forløb skal eleverne dykke ned i hvad der gør et boldspil. De vil skulle prøve kræfter med forskellige boldspil, som de igennem deres teoretiske viden skal analysere. Afslutningsvis vil eleverne i grupper skulle lave deres egen boldspil, som de skal vise frem for resten af holdet. Eleverne skal: - Være en god holdspiller og kunne gøre medspillerne gode - Kende forskellige taktiske systemer og principper og kunne bruge dem i praksis - Kunne opfatte, vurdere, beslutte og handle relativt hurtigt og hensigtsmæssig i forskellige spil - Have viden om de forskellige reglers betydning for de enkelte spil - Kunne redegøre for og anvende basal boldspilsteori - Justere spil så de passer bedre til et bestemt formål eller en bestemt målgruppe - Udvikle, afprøve, justere og reflektere over et nyt boldspil
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 9 timer á 60 minutter
Faglige mål	- 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 - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Kernestof	- aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
Anvendt materiale.	Teori Idrætsportalen - Spilhjulet: et justeringsværktøj (https://idraetsportalen.systemtime.dk/?id=498#c2001) - Forskellige typer af boldspil (https://idraetsportalen.systemtime.dk/?id=498#c2005) - Model over boldspilsfamilierne (https://gym-idraet.dk/app/uploads/2019/11/Fig.-10.1.png) - Hvad er kommunikation (https://idraetsportalen.systemtime.dk/?id=445) - Kommunikation på holdet (https://idraetsportalen.systemtime.dk/?id=446) Yubio - 5.3.2 Sammenhold og kohæsion (2,0s) - 5.3.3 Roller og kommunikation (2,0s) Idræt C - Fairplay og etik (0s genlæst) (https://idraetc.systemtime.dk/?id=104#c250) Sider i alt: 11,6 Igennem teorien skal eleverne:

	- 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 hvornår en given form for kommunikation er hensigtsmæssig - Forstå begrebet fairplay og kunne bruge det som en del af en spiludviklingsproces.
Arbejdsformer	Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer: - Stofgennemgang - Gruppearbejde - Gruppefremlæggelser - Holdsamtale - Induktivt arbejde - Produktudvikling

Forløb 2	Rytmisk opvarmning
Forløbets indhold og fokus	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. Eleverne skal kunne: - 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	- 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	- 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.	Teori - Hvorfor skal du varme op (2,6s) (https://dinidraetc.systime.dk/?id=158) - Formel og funktionel opvarmning (1,3s) (https://dinidraetc.systime.dk/?id=159) - Musik i opvarmning (1,6s) (https://dinidraetc.systime.dk/?id=160) - Principper for opvarmning (1,5) (https://dinidraetc.systime.dk/?id=161) - Funktionel opvarmning i praksis (2,8s) (https://dinidraetc.systime.dk/?id=162) - Opvarmning til musik – Introduktion (4,8s) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=143) Sider i alt: 14,6 Igennem teorien skal eleverne: - Kunne argumentere for opbygningen af programmet, øvelserne og musikvalget. - Demonstrere forståelse for progression i intensitet og øvelsesvalg. - Reflektere og kommentere på andre gruppers opvarmningsprogrammer.

	- Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op.
Arbejdsformer	Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer: - Induktivt arbejde - Deduktivt arbejde - Stofgennemgang - Instruktion - Gruppearbejde - Produktudvikling

Forløb 3	Svinetræning
Forløbets indhold og fokus	I dette forløb skal eleverne opnå forståelse for træningskonceptet Svinetræning. Igen- nem egenerfaring med et udvalg af øvelser under overtemaerne styrkesvin, kondisvin og koordinationssvin, skal eleverne finde ud af, hvad de kan lave i nærområdet om- kring Silkeborgskovene. Eleverne vil gennem forløbet skulle fastholde og udvikle deres fysiske kapacitet og kropsbevidsthed samt udfordre deres kreativitet og selvdisciplin. I løbet af forløbet vil eleverne selv skulle stå for forskellige dele af svinetræningen, ved f.eks. selv at skulle finde på øvelser eller agere trænere/motivatorer for andre elever. Forløbet afsluttes med en teoretisk forløbsprøve, hvor elevernes færdigheder og teore- tiske forståelse for konceptet testes og en praktisk prøve hvor eleverne i grupper ud- vikler og viser et svinetræningsprogram. Eleverne skal kunne: - Udføre relevante øvelser med fysisk overskud. - Udføre relevante øvelser med henblik på at øge deres styrke, kondition og ko- ordination. - Forstå svinetræningskonceptet dogmer og ideer. - Være kreativ og selv finde på relevante øvelser under de tre svin.
Omfang	anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Faglige mål	- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse her- med kunne redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens disci- pliner - 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, idrætsspeci- fikke samarbejdsrelationer - 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 - Behandle problemstillinger i samspil med andre fag - Demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Kernestof	- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - Grundlæggende principper for træning - Basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvi- denskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner - De for undervisningen relevante digitale redskaber - De for undervisningen relevante videnskabelige metoder.

	Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.
Anvendt materiale.	Teori Svinetræning - Svinedogmet (4,0s) - Svinetræningslære (4,0s) - Styrkesvin (9,0s) - Konditionssvin (10,0s) - Koordinationssvin (5,0s) Sider i alt: 32,0 Igennem teorien skal eleverne: - Forstå svinetræningskonceptet - Have indblik i de fysiologiske adaptationer der sker ift. styrke-, kondi- og koordinationstræning. - Forstå opbygningen af et træningsprogram med fokus på styrke-, kondi- og koordinationstræning.
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 selvstændigt spil - Kampspil

Forløb 4	Dancefitness
Forløbets indhold og fokus	I dette forløb skal eleverne prøve kræfter med forskellige aktiviteter herunder kampsport, dans, udstrækning/yoga blandet med fitness og musik. De vil i løbet af forløbet både skulle vise deres kunden ift. de enkelte dansestile og trin, men vil derudover også blive bedømt på deres evne til selv at sammensætte en serie, hvor de selv sammensætter en form for idræt og fitness til musik. Herefter skal du sammen med resten af din gruppe skulle konstruere en fitness træningsvideo til onlineplatformen Lesmills.com.
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 8 timer á 60 minutter
Faglige mål	- 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 - Opnå kropsbevidsthed - Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger
Kernestof	- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - Grundlæggende principper for træning - De for undervisningen relevante digitale redskaber Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregion.
Anvendt materiale.	Teori - https://idraetsportalen.systime.dk/?id=538 (til inspiration ifm. opbygningen af deres egen koreografi) Igennem teorien skal eleverne: - Forstå opbygningen af en koreografi
Arbejdsformer	Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer: - Induktivt arbejde - Deduktivt arbejde - Stofgennemgang - Instruktion - Gruppearbejde - Produktudvikling

Forløb 5	Volleyball
Forløbets indhold og fokus	I dette forløb er der fokus på at få kendskab til de basale færdigheder der gør volleyball. Eleverne vil få kendskab til baggerslag, fingerslag, serv og smash, og der vil derudover være fokus på at eleverne kender til rotationreglerne og spillets regler generelt. Der vil udover det praktiske være fokus på at forstå spillet ud fra teamudviklingsteori. Eleverne skal kunne: Praktisk - Fingerslag med en rimelig korrekt teknik og en højde og præcision, der gør det muligt efterfølgende at spille videre på bolden på en fornuftig måde. Dvs. spille bolden over panden og strække armene helt ud mens hænderne går fra ”skål til plade”. - Baggerslag med en god stabil spilleplade, som gør det muligt efterfølgende at spille videre på slaget på en fornuftig måde. - Kendskab til angreb med fokus på to-bens-afsæt og at bolden slås over nettet med en hånd. - Underhåndsserv der bevidst kan placeres fornuftigt på modstanderes bane. - Kendskab til og forståelse for de basale regler og rotationssystemet. - Generel evne til at placere sig selv og bolden fornuftigt på banen. - Være en god holdspiller der kommunikerer med holdkammeraterne på en konstruktiv måde både taktisk og emotionelt jf. teori om teamudvikling og roller. Teoretisk - At kunne redegøre for og analysere spillet og holdet med teamudviklingsteori. Særligt fokus på begreberne: - o Formelle og uformelle roller (på et volleyballhold) - o Social- og opgavekohæsion - o Synergieffekt (procesgevinst og procestab) - o Relationelle færdigheder - Analyse af volleyball som spil med udgangspunkt i modellerne: Boldspilsfamilierne og Læringstrinmodellen
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 8 timer á 60 minutter
Faglige mål	- 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	- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregion.
Anvendt materiale.	Teori Idrætsportalen

	- Spilhjulet: et justeringsværktøj (genlæst) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=498#c2001) - Forskellige typer af boldspil (genlæst) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=498#c2005) - Model over boldspilsfamilierne (genlæst) (https://gym-idraet.dk/app/uploads/2019/11/Fig.-10.1.png) - Hvad er kommunikation (genlæst) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=445) - Kommunikation på holdet (genlæst) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=446) Yubi - 5.3.2 Sammenhold og kohæsion (2,0s) - 5.3.3 Roller og kommunikation (2,0s) -
Arbejdsformer	Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer: - Induktivt arbejde - Deduktivt arbejde - Stofgennemgang - Instruktion - Gruppearbejde - Produktudvikling

Forløb 6	Pickleball
Forløbets indhold og fokus	I dette forløb er der fokus på at opnå kendskab til pickleball – Den hurtigst voksende sport i USA. Der vil i forløbet være fokus på at eleverne skal forstå de tekniske færdigheder der gør sporten og at kunne sammensætte disse teknikker til slagserier. Derudover vil der være fokus på at forstå spillets bevægelsesmønstre og spillets særlige regler og karakteristika i forhold til andre ketsjerspil. Eleverne skal kunne: - I rimelig grad og med korrekt greb og batføring at kunne beherske diverse slag som serv, returnering, drop, flugtning, dink og lob - Forstå spillets brug af vægtoverførsel, gennemsving og benstilling. - I rimelig grad at kunne placere sig hensigtsmæssigt på banen og i forhold til bolden. - At opnå rimelig sikkerhed i at søge mod nettet, så snart chancen byder sig. - I rimelig grad at beherske simple slagserier.
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 8 timer á 60 minutter
Faglige mål	- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - 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	- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - Basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregion.
Anvendt materiale.	Teori Idrætsportalen - Organisering af sport og motion (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=6369) Forskellige videoer med fokus på teknik - Dink: https://youtu.be/c8XpasxBrrI - Serv: https://youtu.be/YOASInnqj0 - Retur: https://youtu.be/I7bAmwXX2PQ - 3rd shot drop: https://youtu.be/O-VOy2lhtB8 - Lop: https://youtu.be/AURQbATV5Pg - Smash: https://youtu.be/sQd87w4YPEI Igennem teorien skal eleverne: - Opnå en teknisk forståelse for spillet forskellige slag - Forstå hvordan idrættens organisering i Danmark er og forandrer sig - Kunne analysere forskellige grafer, som viser idrættens udvikling i Danmark.

Arbejds- former	Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer: - Induktivt arbejde - Deduktivt arbejde - Stofgennemgang - Instruktion - Gruppearbejde - Produktudvikling
----------------------------	--

Forløb 7	Ultimate
Forløbets indhold og fokus	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. Eleverne skal kunne: - 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	- 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	- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregion.
Anvendt materiale.	Teori Yubio - 15.6 – Spirit of the game Igennem teorien skal eleverne: - Kunne reflektere over fairplays betydning for spillet.
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 selvstændigt spil - Kampspil

Forløb 8	Padeltennis
Forløbets indhold og fokus	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. 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. Eleverne skal kunne: - 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	- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - Opnå kropsbevidsthed
Kernestof	- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregion.
Anvendt materiale.	Teori Forskellige videoer af slag mv. Idrætsportalen - Organisering af sport og motion (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=636) Rapport - Danskernes motion- og idrætsvaner Igennem teorien skal eleverne: - Opnå forståelse for de forskellige organiseringsformer der er i dansk idræt.
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 selvstændigt spil - Kampspil

Forløb 9	Pardans
Forløbets indhold og fokus	Eleverne skal i dette forløb stifte bekendtskab med dansegenrer i standard- og latindanse. Eleverne introduceres til grundtrin og forskellige variationer af Engelsk Vals og Cha-Cha-Cha. 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 slutes af med et afdansningsbal, hvor elever skal vise deres koreografier frem for resten af klassen. Afdansningsballet filmes og vil være med i bedømmelsesgrundlaget for elevernes evner indenfor de to dansegenrer. Eleverne skal kunne: - 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.
Faglige mål	- 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	- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse - Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde - De for undervisningen relevante digitale redskaber Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregion.
Anvendt materiale.	Teori Youtube - Et større antal videoer, som viste de forskellige trin. - Videoer af Bjørn og Ashli til analyse af de to danses stil og udtryk. Yubio - Yubio 22.6 – komplekse bevægelser Igennem teorien skal eleverne: - 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	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 selvstændigt spil - Kampspl - Videoproduktion
--	--

Forløb 10	Træningsprojekt
Forløbets indhold og fokus	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. Forløbet rundes af med en slutttest og en kort skriftlig fremstilling i form af en powerpoint, hvor de præsenterer deres fund igennem følgende afsnit: Formål, Teori, Materialer, Fremgangsmåde, Resultater, Fejlkilder, Diskussion og Konklusion.
Faglige mål	- 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	- aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.
Anvendt materiale.	Teori: Idrætsportalen - Superkompensationsprincippet (https://idrætsportalen.systime.dk/?id=244) - Træning af maksimal iltoptagelse (https://idrætsportalen.systime.dk/?id=247) - Træning med høj intensitet (https://idrætsportalen.systime.dk/?id=248) Yubio - Afsnit om styrketræning - Afsnit om Træningslære - Model over projektets indhold
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 selvstændigt spil - Kampspil