

# Undervisningsbeskrivelse

Termin	Maj–Juni 2025/2026
Institution	College360
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Martin Walsted Lauridsen
Hold	HHX325idb

## Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Ultimate
Forløb 2	Softball og roller
Forløb 3	Padel og turneringsformer
Forløb 4	Grundtræning og testformer
Forløb 5	Rytmsk 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	<a href="#">Idrætsportalens forløb om Ultimate (Systeme)</a>
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"><li>• Grundlæggende regler og begreber i softball.</li><li>• Teknisk fokus: gribe- og kastemetoder, tagging og batting.</li><li>• Taktisk fokus: hvornår baser lukkes vs. udnyttelse af tagging.</li><li>• Rolleforståelse: formelle og uformelle roller i spillet.</li></ul>
----------------------------	--

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

### Forløb 3

#### Padel og turneringsformer

<b>Forløbets indhold og fokus</b>	Introducerende forløb til padel med fokus på regler, turneringsformer samt tekniske og taktiske færdigheder. Teknisk fokus: baghånd, forhånd, serv, greb, flugtning, lob.
<b>Faglige mål</b>	Anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger.
<b>Kernestof</b>	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse. Relevante digitale redskaber som støtte til teknisk læring.
<b>Anvendt materiale</b>	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.
<b>Arbejdsformer</b>	Klasseundervisning og gruppearbejde.

### Forløb 4

#### Grundtræning og testformer

<b>Forløbets indhold og fokus</b>	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.
<b>Faglige mål</b>	Opnå god fysisk kapacitet. Redegøre for centrale begreber inden for træningslære. Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer samt redegøre for relevant fysiologisk teori.
<b>Kernestof</b>	Grundlæggende principper for træning.
<b>Anvendt materiale</b>	Systemes materiale i idrætsportalen om grundtræning: <a href="https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=142">https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=142</a>
<b>Arbejdsformer</b>	Klasseundervisning og individuel træning. Fysiske tests.

### Forløb 5

#### Ritmisk opvarmning

<b>Forløbets indhold og fokus</b>	Forløbet satte fokus på opvarmningsens opbygning og indhold, herunder varighed, BPM, anvendelse af takter og klassiske opvarmningsprogrammernes struktur. Fokus på opvarmningsens fysiologiske betydning og evaluering af opvarmningsprogrammer.
-----------------------------------	---

<b>Faglige mål</b>	Redegøre for centrale begreber inden for opvarmning. Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmningsprogrammer og redegøre for relevant fysiologisk teori.
<b>Kernestof</b>	Grundlæggende principper for opvarmning.
<b>Anvendt materiale</b>	<a href="#">Idrætsportalens forløb om rytmisk opvarmning (Systeme)</a>
<b>Arbejdsformer</b>	Klasseundervisning og gruppearbejde.

## Forløb 6

### Standard/Latindans

<b>Forløbets indhold og fokus</b>	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.
<b>Faglige mål</b>	Beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse. Opnå øget kropsbevidsthed og kropsbeherskelse i samspil med en partner.
<b>Kernestof</b>	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og fokuserer på samarbejde.
<b>Anvendt materiale</b>	<a href="#">Idrætsportalens forløb om Standard/Latindans (Systeme)</a>
<b>Arbejdsformer</b>	Klasseundervisning og faste partnere. Afdansningsbal.

## Forløb 7

### Træningsprojektet

<b>Forløbets indhold og fokus</b>	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"> <li>• Statisk eller dynamisk styrke.</li> <li>• Kondition.</li> <li>• Smidighed/Balance.</li> </ul>
<b>Faglige mål</b>	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.
<b>Kernestof</b>	Relevante videnskabelige metoder inden for idræt. Basale natur- og sundhedsvidenskabelige begreber. Digitale redskaber til træningsplanlægning og -dokumentation (fx træningsdagbog).
<b>Anvendt materiale</b>	Fagligt materiale fra Idrætsportalens kapitler om træningsprojektet og naturvidenskabelig idrætsteori. Træningsprojektet: <a href="https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=189">https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=189</a> Naturvidenskabelig idrætsteori: <a href="https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=147">https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=147</a>
<b>Arbejdsformer</b>	Klasseundervisning og individuel træning.