

# Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

<b>Termin</b>	Juni, 2023/24
<b>Institution</b>	College360 – Handelsgymnasiet Silkeborg
<b>Uddannelse</b>	HHX
<b>Fag og niveau</b>	Idræt C (HF)
<b>Lærer(e)</b>	Jens Hedegaard Malmberg
<b>Hold</b>	Hhx323id_c

## Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

<b>Forløb 1</b>	Parkour
<b>Forløb 2</b>	Ultimate
<b>Forløb 3</b>	Rytmask opvarmning
<b>Forløb 4</b>	Standard/Latin
<b>Forløb 5</b>	Padeltennis
<b>Forløb 6</b>	Fodbold
<b>Forløb 7</b>	Træningsforløb

## Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

*Nb! Et skema for hvert forløb*

<b>Forløb 1</b>	Parkour
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Formålet med dette forløb er at indføre eleverne i de centrale tekniske færdigheder i parkour, flowteori og idrættens organisering. Gennem forløbet vil eleverne lære grundlæggende teknikker herunder vaults, balance, jumps, wall climb/jump og underbar, som de i hver time øver og sammensætter til forskellige serier og flows. 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><b>Eleverne skal kunne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vise minimum 3 forskellige vaults til at passere forhindringer med</li><li>- Precisions og strides samt forklare fokuspunkterne for en god landing.</li><li>- Have forståelse for teknikken i wall climb/jump, catbalance og underbar.</li><li>- Lave mindre kombinationer og flows/ruter med ovenstående elementer.</li><li>- Se muligheder i forhold til at anvende forskellige steder til at lave ovenstående parkour elementer</li></ul>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner</li><li>- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li><li>- Opnå kropsbevidsthed</li><li>- Demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.</li></ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet</li><li>- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse</li><li>- De for undervisningen relevante digitale redskaber</li></ul> <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</p>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Teori</b></p> <p>Din idræt C</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2.1 – Har du tænkt over?</li><li>- 2.4 – Aktiviteters omfang og organisering</li><li>- 2.5 – Organiseringsformerne bag aktiviteterne</li><li>- 2.6 – Unges valg af sport og motion</li><li>- 2.7 – Organiseringen og historien bag badminton og parkour</li></ul> <p>Youtube</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 'Flowteori: "Flow experience" i Parkour' (<a href="https://youtu.be/s9H4BJ3rTOI">https://youtu.be/s9H4BJ3rTOI</a>)</li></ul> <p><b>Igennem teorien skal eleverne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- I skal kunne reflektere Idrættens organisering og over fremkomsten af nye idrætter og bevægelseskulturer som f.eks. parkour.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I skal kunne se og reflektere over fordele og ulemper ved organiserede foreningsidræt vs. uorganiserede gadeidræt.</li> </ul>
<b>Arbejdsformer</b>	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deduktivt arbejde</li> <li>- Stofgennemgang</li> <li>- Instruktion</li> <li>- Selvstændigt arbejde</li> <li>- Gruppearbejde</li> <li>- Træningsøvelser og selvstændigt spil</li> <li>- Kampspil</li> <li>- Videoproduktion</li> </ul>

<b>Forløb 2</b>	Ultimate
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>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.</p> <p><b>Eleverne skal kunne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherskelse af baghåndskastet og kendskab til forhåndskastet</li> <li>- Beherskelse af pandekagegribning og tohåndgribning</li> <li>- Udføre et cut og modtage discen</li> <li>- Pivotere og aflevere discen under pres</li> <li>- Placering og bevægelse på banen og kunne gøre sig spilbar</li> <li>- Forståelse for og brug af taktikken stak samt mand-mand forsvar.</li> <li>- Evne til at indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer i spillet</li> </ul>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner</li> <li>- Beherske centrale færdigheder inden for færdighedsområde boldspil</li> <li>- Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet</li> <li>- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse</li> <li>- Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik</li> </ul> <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</p>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Teori</b></p> <p>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15.6 – Spirit of the game</li> </ul> <p><b>Igennem teorien skal eleverne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kunne reflektere over fairplays betydning for spillet.</li> </ul>
<b>Arbejdsformer</b>	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deduktivt arbejde</li> <li>- Stofgennemgang</li> <li>- Instruktion</li> <li>- Selvstændigt arbejde</li> <li>- Gruppearbejde</li> <li>- Træningsøvelser og selvstændigt spil</li> <li>- Kampspil</li> </ul>

<b>Forløb 3</b>	Rytmisk opvarmning
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<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 eleverne bruger musik til at udforme deres opvarmningsprogram, hvorfor der skal være fokus på både takter og tempo og føling i musikken.</p> <p><b>Eleverne skal kunne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram</li> <li>- at vide hvad der sker med kroppen under opvarmning</li> <li>- at beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse</li> <li>- at opnå kropsbevidsthed og kropsbeherskelse</li> </ul>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner</li> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li> <li>- opnå kropsbevidsthed</li> <li>- udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet</li> <li>- aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse</li> <li>- grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner</li> <li>- de for undervisningen relevante digitale redskaber.</li> </ul> <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</p>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Teori</b></p> <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opvarmning til musik – Introduktion (<a href="https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=185">https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=185</a>)</li> <li>- Supplerende materiale (<a href="https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=188">https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=188</a>)</li> </ul> <p><b>Igennem teorien skal eleverne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kunne redegøre for opvarmningens forskellige dele og principper</li> <li>- Forstå basal musikteori, og kunne anvende det til at tælle takter og arbejde i takt til musikken.</li> </ul>
<b>Arbejdsformer</b>	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deduktivt arbejde</li> <li>- Stofgennemgang</li> <li>- Instruktion</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Selvstændigt arbejde</li><li>- Gruppearbejde</li></ul>
--	--

..

<b>Forløb 4</b>	Pardans
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>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.</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 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.</p> <p><b>Eleverne skal kunne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundtrin og holdning i begge danse</li> <li>- Udføre drejninger i begge danse (højredrejning, venstredrejning, spotdrejning og alemana)</li> <li>- 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)</li> <li>- I nogen grad kunne udtrykke sig i dansens stil, tempo og rytme.</li> </ul>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li> <li>- opnå kropsbevidsthed</li> <li>- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse</li> <li>- Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde</li> <li>- De for undervisningen relevante digitale redskaber</li> </ul> <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregion.</p>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Teori</b></p> <p>Idræt C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8.4 – Dansens sprog</li> </ul> <p>Youtube</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Et større antal videoer, som viste de forskellige trin.</li> <li>- Videoer af Bjørn og Ashli til analyse af de to danses stil og udtryk.</li> </ul> <p>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yubio 22.6 – komplekse bevægelser</li> <li>- Yubio 32.2 – Cha cha cha</li> <li>- Yubio 32.4 – Engelsk vals</li> </ul> <p><b>Igennem teorien skal eleverne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I skal kunne reflektere over hvordan komplekse bevægelser kan udvikles og hvordan en bevægelse kan gå fra basal til kompleks.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I skal kunne forstå og analysere de to danses udtryk med udgangspunkt i figur 8.3 - Model for leg med bevægelsens muligheder</li> </ul>
<b>Arbejdsformer</b>	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deduktivt arbejde</li> <li>- Stofgennemgang</li> <li>- Instruktion</li> <li>- Selvstændigt arbejde</li> <li>- Gruppearbejde</li> <li>- Træningsøvelser og selvstændigt spil</li> <li>- Kampspil</li> <li>- Videoproduktion</li> </ul>



<b>Forløb 5</b>	Padeltennis
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Formålet med dette forløb er at indeføre 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><b>Eleverne skal kunne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherskelse forhånd- og baghåndsslag</li> <li>- Beherskelse af pandekagegribning og tohåndgribning</li> <li>- Have forståelse for bandejaslaget</li> <li>- Placere og bevægelse sig på banen på en taktisk optimal måde.</li> </ul>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li> <li>- Opnå kropsbevidsthed</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet</li> <li>- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse</li> </ul> <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregion.</p>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Teori</b></p> <p>Forskellige videoer af slag mv.  Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisering af sport og motion (<a href="https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=636">https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=636</a>)</li> </ul> <p><b>Igennem teorien skal eleverne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opnå forståelse for de forskellige organiseringsformer der er i dansk idræt.</li> </ul>
<b>Arbejdsformer</b>	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deduktivt arbejde</li> <li>- Stofgennemgang</li> <li>- Instruktion</li> <li>- Selvstændigt arbejde</li> <li>- Gruppearbejde</li> <li>- Træningsøvelser og selvstændigt spil</li> <li>- Kampspil</li> </ul>

<b>Forløb 6</b>	Fodbold
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Fokus i dette forløb er at tillære eleverne tekniske og taktiske elementer fra fodboldspillet. Der arbejdes med variationer af småspil og tekniske øvelser i arbejdet hen mod et 5 mod 5 spil, som det færdige spil. Derudover skal eleverne opnå forståelse for hvad der gør et kaospil og hvilke ændringer der kan skabe større fokus på det tekniske, taktiske, sociale og fysiske i spillet. De vil derfor blive introduceret til Spilhjulet og boldspilsfamilierne, som de også i løbet af forløbet skal bruge til at lave deres eget fodboldspil med fokus på enten det tekniske, taktiske, sociale eller fysiske.</p> <p><b>Eleverne skal kunne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherske tæmning af bold langs jorden og i luften</li> <li>- Beherske aflevering og skud med indersiden.</li> <li>- Kunne udføre retningsbestemte tæmning med efterfølgende aflevering.</li> <li>- Kunne driblinger (inderside-, yderside og fodsål med primærben).</li> <li>- Kunne dække af egen bold.</li> <li>- Spilbarhed, herunder at kunne udnytte banens bredde og dybde.</li> </ul>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner</li> <li>- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li> <li>- Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li> <li>- Demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet</li> <li>- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse</li> <li>- Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik</li> </ul> <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregii.</p>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Teori</b></p> <p>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10. Boldbasis (særligt fokus på figur 1 og 2 i kapitlet)</li> </ul> <p><b>Igennem teorien skal eleverne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opnå forståelse for spillets bestanddele og deres påvirkning på det færdige spils udtryk med fokus på at forstå, hvordan ændringer i spillets bestanddele sætter aftryk på det tekniske, taktiske, sociale eller fysiske i spillet.</li> </ul>
<b>Arbejdsformer</b>	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deduktivt arbejde</li> <li>- Stofgennemgang</li> <li>- Instruktion</li> <li>- Selvstændigt arbejde</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Gruppearbejde</li><li>- Træningsøvelser og selvstændigt spil</li><li>- Kampspil</li></ul> |
|--|---|

<b>Forløb 7</b>	Træningsprojekt
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>I dette forløb skal eleverne forsøge at forbedre deres fysiske kapacitet ved selv at opbygge og gennemføre en træningsplan. Forløbet starter med en Coopers test, hvor eleverne skal løbe så langt som muligt på 12 minutter, hvorefter de selv skal arbejde med at forbedre deres løbslængde hen over en 8 ugers periode.</p> <p>Forløbet afsluttes med en Coopers test og en kort skriftlig fremstilling med følgende afsnit: Formål, Teori, Materialer, Fremgangsmåde, Resultater, Fejkilder, Diskussion og Konklusion.</p>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner</li> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li> <li>- udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori</li> <li>- kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet</li> <li>- grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner</li> </ul> <p>Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</p>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Teori:</b>  Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superkompensationsprincippet (<a href="https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=244">https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=244</a>)</li> <li>- Træning af maksimal iltoptagelse (<a href="https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=247">https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=247</a>)</li> <li>- Træning med høj intensitet (<a href="https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=248">https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=248</a>)</li> </ul> <p>Powerpoint om træningsprojekt  Model over projektets indhold fra Yubio.</p>
<b>Arbejdsformer</b>	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deduktivt arbejde</li> <li>- Stofgennemgang</li> <li>- Instruktion</li> <li>- Selvstændigt arbejde</li> <li>- Gruppearbejde</li> <li>- Træningsøvelser og selvstændigt spil</li> <li>- Kampspil</li> </ul>