



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Juni 2023
Institution	College360
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C (STX)
Lærer(e)	Jens Pilgaard (1.g + 2.g) Hedegaard Malmberg (3.g)
Hold	HHX1A20, HHX2A21, HHX3A22.

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Fodbold
Titel 2	Ultimate
Titel 3	Softball
Titel 4	Boldbasis
Titel 5	Rytmask opvarmning
Titel 6	Standard/latindans
Titel 7	Dans og koreografi
Titel 8	Dancefit
Titel 9	Parkour
Titel 10	Golf
Titel 11	Badminton
Titel 12	Ketchersport
Titel 13	Træningsprojekt og ironman

Antal læste sider i alt 90,9

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 1	Fodbold
Indhold	En del elever var familiære med fodbold. Så udover klassiske små-øvelser i makkerpar og grupper fik eleverne til opgave selv at konstruere og præsentere øvelser ud fra et fokuspunkt.
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål:</p> <p>Igennem forløbet skal eleverne opnå kendskab til forskellige centrale tekniske elementer i fodbold herunder kunne tæmme bolden og udføre en korrekt placeret indersideaflevering og kunne udføre et lodret vristspark. Derudover skal eleverne have kendskab til forskellige finter og driblinger, halvtliggende vristspark, kunne udføre en afslutninger og opnå en vis grad af boldkontrol og have kendskab til jongleringer</p> <p>Eleverne skal derudover have kendskab til de taktiske elementer i fodbold herunder særligt have fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kommunikation- At gøre sig spilbar- Spilforståelse herunder forståelsen for rollerne i spillet (med særligt fokus på angreb og forsvar)- Indgå i spilopbygning i kamp-lignende situationer
Teori	<p>Teori:</p> <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none">- Spilhjulet: et justeringsværktøj (0,5s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2001)- Forskellige typer af boldspil (0,5s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2005)- Model over boldspilsfamilierne (1,0s) (https://gym-idraet.dk/app/uploads/2019/11/fig.-10.1.png)- Hvad er kommunikation (4,5s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=445)- Kommunikation på holdet (2,1s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=446) <p>Sider i alt: 7,6</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none">- Opnå forståelse for spilhjulet og boldspilsfamilierne herunder særligt kaospil- Forstå hvilke former for kommunikation der foregår på et hold og hvilken betydning det har for spillet.

Titel 2	Ultimate
Indhold	Forløbet har taget udgangspunkt i isolerede øvelser til mere og mere kamplignende situationer sluttende af med en turnering i Ultimate. Derudover har eleverne prøvet kræfter med discgolf på Søhøjlandets Disc Golf Bane.
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Faglige mål	Igennem forløbet skal eleverne opnå kendskab til forskellige centrale tekniske elementer i Ultimate herunder kunne udføre et forhåndskast, et baghåndskast og opnå kendskab til hammerkast. Derudover skal eleverne mestre at gribe discen stillestående og i nogen grad opnå evnen til at gribe discen i løb. Eleverne skal også opnå forståelse for cuts, pivotering, og stacking.
Teori	<p>Teori</p> <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spilhjulet: et justeringsværktøj (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2001) - Forskellige typer af boldspil (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2005) - Model over boldspilsfamilierne (0s genlæst) (https://gym-idraet.dk/app/uploads/2019/11/Fig.-10.1.png) - Ultimate: Introduktion (2,8s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=526) <p>Idræt C</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fairplay og etik (0,5s) (https://idraetc.systeme.dk/?id=104#c250) <p>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15.6 Spirit of the Game (2,5s) <p>Sider i alt: 5,8</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opnå grundlæggende forståelse for reglerne i Ultimate - Opnå kendskab til forskellen på discs til Ultimate og discgolf - Kunne diskutere spørgsmål der relaterer til ”Spirit of the game” og fairplay

[Retur til forside](#)

Titel 3	Softball
Indhold	Softball er et spil, som få af eleverne har prøvet før. Derfor har formålet med forløbet været stille og roligt at introducere spillet for eleverne, så de ender med at blive familiære med spillets regler og kunne spille det fulde spil.
Omfang	Anvendt uddannelsesetid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	Kunne redegøre for centrale begreber inden for softball (fx ball, foul ball, strike m.m.) Have forståelse for de mest basale regler i spillet softball Tekniske elementer: <ul style="list-style-type: none"> - Kasteteknik - Catching og ground balls - Pitching - Bunting - Batting Taktiske elementer: <ul style="list-style-type: none"> - Generel taktisk forståelse for spillets opbygning og mekanikker - Lineup til batting - Opstilling i fielden - Taktiske overvejsler i at låse baser og tagge
Teori	Teori Idrætsportalen <ul style="list-style-type: none"> - Spilhjulet: et justeringsværktøj (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2001) - Forskellige typer af boldspil (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2005) - Model over boldspilsfamilierne (0s genlæst) (https://gym-idraet.dk/app/uploads/2019/11/Fig.-10.1.png) - Softball: introduktion (6,5s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=522) Sider i alt: 6,5 Igennem teorien skal eleverne: <ul style="list-style-type: none"> - Forstå spillets regler og spillets forskellige positioner - Have forståelse for forskellen mellem kaospillet og

[Retur til forside](#)

Titel 4	Boldbasis
Indhold	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.
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Kernestof</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik -
Teori	<p>Teori</p> <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spilhjulet: et justeringsværktøj (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2001) - Forskellige typer af boldspil (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2005) - Model over boldspilsfamilierne (0s genlæst) (https://gym-idraet.dk/app/uploads/2019/11/fig.-10.1.png) - Hvad er kommunikation (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=445) - Kommunikation på holdet (0s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=446) <p>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5.3.2 Sammenhold og kohæsion (2,0s) - 5.3.3 Roller og kommunikation (2,0s) <p>Idræt C</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fairplay og etik (0s genlæst) (https://idraetc.systeme.dk/?id=104#c250) <p>Sider i alt: 4,0</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	--

[Retur til forside](#)

Titel 5	Rytmisk opvarmning
Indhold	<p>Formålet med forløbet er, at introducere eleverne for hvordan musik og bevægelser kan bruges i forbindelse med opvarmning samt at give eleverne en forståelse for hvorfor opvarmning er vigtigt både mentalt og fysisk.</p> <p>I forløbet skal eleverne eksperimentere med musik og bevægelser gennem diverse småøvelser med fokus på bl.a. at tælle musik.</p> <p>Forløbet vil starte med at eleverne bliver præsenteret for et eksemplarisk opvarmningsprogram, hvorefter de i grupper selv skal lave deres eget rytmiske opvarmningsprogrammer, som de præsenterede i starten af de efterfølgende idrætslektioner.</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forstå musiktælling og takt inkl. At kunne starte bevægelsen på 1. taktslag og kunne udføre bevægelser i takt til musikken - Planlægge øvelserne til et opvarmningsprogram til musik på ca. 15 min - Finde egnet musik som passer til programmets forskellige dele - Udføre og instruere i eget opvarmningsprogram - Koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt
Teori	<p>Teori</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvorfor skal du varme op (2,6s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=158) - Formel og funktionel opvarmning (1,3s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=159) - Musik i opvarmning (1,6s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=160) - Principper for opvarmning (1,5) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=161) - Funktionel opvarmning i praksis (2,8s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=162) - Opvarmning til musik – Introduktion (4,8s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=143) <p>Sider i alt: 14,6</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

[Retur til forside](#)

Titel 6	Standard- og latindans
Indhold	Formålet med forløbet er at gå i dybden med tre stile hhv. Engelsk vals, Cha cha cha og Jive. Målet er at opnå krops- og rytmiskforståelse og opnå kendskab til dansenes teknik. Til sidst skal du selv kunne sætte variationerne sammen og tilnærmevis beherske de forskellige elementer ved de udvalgte danse. Derudover vil kønsrollerne i sporten blive diskuteret.
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål:</p> <p>Igennem forløbet skal eleverne opnå forståelse for og kunne forklare forskellen på 3/4 og 4/4 taktart. Derudover skal de kunne lave bevægelser som passer til musikken tempo, takt og stemning, og opnå rytme, koordination, stil og udtryk, som passer til de tre dansestile; Engelsk vals, Cha cha cha og Jive.</p> <p>I dansestilene skal eleverne derudover mestre grundtrinnene og have kendskab til de tre danses drejninger og spin (højre- og venstredrej i Engelsk vals, damedrejning, Newyorker, hand to hand og spottrejning i Cha cha cha og damedrejning, Chassé, og sparkevariation + serier</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballroom fitness: lære serier og selv finde på passende bevægelser til musik - Evnen til at kunne diskutere kønsroller i sporten
Teori	<p>Teori</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <p>Sporten i samfundet – Sociologi, politik, økonomi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7.1 Sport og socialisering (4,5s) https://sportenisamfundet.systeme.dk/index.php?id=180 - 7.4 Pigernes stemme (2,5s) https://sportenisamfundet.systeme.dk/index.php?id=172 <p>Sider i alt: 7,0</p>

[Retur til forside](#)

Titel 7	Dans og Koreografi
Indhold	Formålet med forløbet er at bygge op imod at eleverne selv kan eksperimentere med bevægelser og musik og lave en koreografi for resten af klassen. Der bygges progressionsmæssigt op som beskrevet i metode.
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - At kunne lytte til musikken og følge takten - Rytme, koordination, stil, udtryk - At kunne lære en koreografi ved at se andre lave den - At kunne blive tildelt en koreografi gennem App'en Badjango og lære samt fremføre den som gruppe - At kunne sammensætte, finpudse samt fremføre en selvopfundne koreografi med passende musik til - Kendskab til Rudolf Labans bevægelseslære (BESS-teori) - At være i stand til at lave bevægelsesanalyser - bl.a. gennem Rudolf Labans bevægelseslære (BESS-teori)
Teori	Teori App'en Badjanjo Sider i alt: 0

[Retur til forside](#)

Titel 8	Dancefit
Indhold	<p>I dette forløb skal eleverne prøve kræfter med forskellige danse blandet med fitness. De vil i løbet af forløbet skulle bruge deres opnåede teoretiske viden om sundhed og fysisk aktivitet til at forklare, hvilken effekt de forskellige lektioner på La Santa byder på.</p> <p>Eleverne vil både blive dømt på deres fysiske formåen, deres æstetiske udtryk samt teoretiske kunden.</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål</p> <p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske centrale bevægelsesmønstre i de forskellige danse de er blevet introduceret for. - Bruge deres viden fra forrige forløb med fokus på musik og bevægelse til selv at udarbejde en dancefitvideo i samme stil som https://www.lesmills.com/
Teori	<p>Teori</p> <p>Sider i alt: 0</p>

[Retur til forside](#)

Titel 9	Parkour
Indhold	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.
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Kunne udføre vaults og andre øvelser fra Parkour med kvalitet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Landing - Safety Vault - Speed Vault - Turn Vault - Underbar - Precision Jump - Kong Vault - Dash Vault - Tic Tac - Shoulder Roll <p>Kunne lære gennem at se videoer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunne lave sine egne videoer hvor der udføres Parkour <p>Læreren har filmet sig selv og bedt eleverne lave de samme vaults og øvelser samt selv finde andre øvelser. Eleverne har løbende gennem forløbet filmet sig selv, og i grupper endte vi alle med at se hinandens videoer, som eleverne havde klippet sammen i grupper.</p>
Teori	<p>Teori</p> <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parkour – Introduktion (3,7s) (https://idrætsportalen.systeme.dk/?id=602) <p>Youtube-videoer om Parkour (0s)</p> <p>Sider i alt: 3,7</p>

[Retur til forside](#)

Titel 10	Golf
Indhold	Eleverne har været på besøg hos Silkeborg Ry Golfklub, hvor de løbende er blevet introduceret for forskellige dele af golf af golftrænere afsluttende med at prøve at gå en 9-hulsbane. Forløbet indeholder - udover at lære basale færdigheder i golf - også teori omkring regler m.m. Eleverne ender således med at få et golfkørekort, sådan at de ville kunne starte i en golfklub efterfølgende.
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	Kunne redegøre for centrale begreber inden for golf (fx par, green osv.) Have forståelse for de mest basale regler i spillet golf Have overordnet forståelse for forskellige køllers egenskaber Kunne diskutere hvad det kræver mentalt at kunne præstere i golf Tekniske elementer: <ul style="list-style-type: none"> - Driving (range) - Putting - Indspil
Teori	Teori Golfteoriapp (0s) Sider i alt: 0

[Retur til forside](#)

Titel 11	Badminton
Indhold	Formålet med forløbet er en grundlæggende indføring i teknikken i badminton. Først læres de basale greb og svingsløjfer, derefter bygges benarbejdet og flere forskellige slag på. Der arbejdes med forskellige sammensætninger af slag, der løbende pakkes ind i mange forskellige kamplignende spil på en halv bane. I tillæg suppleres der med et fokus på badmintonspillernes fysiologiske arbejde særligt i relation til anaerob/aerobt arbejde
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	Hvad skal jeg kunne? <ul style="list-style-type: none"> - Kende slagene serv, clear, drop, netdrop, og lob - Være bekendt med de grundlæggende regler i badminton - Beherskelse af grundlæggende benarbejde frem til nettet og tilbage til baglinjen - Beherskelse af benarbejde til henholdsvis kort forhånds- og kort baghånds-hjørne - Beherskelse af kort baghåndsserv og netdrop – foruden rimelig beherskelse af lang forhåndsserv clear, lob fra både forhånd og baghånd (around the head for clear) - Have en taktisk forståelse af både boldens og egen placering på banen
Teori	Teori: Idrætsportalen <ul style="list-style-type: none"> - Badminton – Introduktion (3,6s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=578) Grundbog i idræt C <ul style="list-style-type: none"> - 4.2.1. Historie (0,8s) (https://grundbogiidraetc.systeme.dk/?id=205) - 4.2.2. teknik (3,1s) (https://grundbogiidraetc.systeme.dk/?id=206) - 13.1.2 Anaerobe processer (1,5s) (https://grundbogiidraetc.systeme.dk/?id=259) - 13.1.3 Aerobe processer (1,0s) (https://grundbogiidraetc.systeme.dk/?id=260) Sider i alt: 9,9 Igennem teorien skal eleverne:

[Retur til forside](#)

Titel 12	Ketchersport (Tennis og padeltennis)
Indhold	<p>Formålet med forløbet er en grundlæggende indføring i teknikken i padeltennis og tennis. Der er i forløbet fokus på at eleverne selv arbejder med teknik og spil ud fra deres individuelle niveau igennem deltagelse i forskellige workshops. Eleverne skal have forståelse for de basale greb og svingsløjfer, bearbejdet og flere forskellige slag, og eleverne skal udover de enkelte slag og teknikker også arbejde med at sammensætte de forskellige slag til et sammensat spil i hhv. padeltennis og Tennis. Forløbet afsluttes med en turnering i både padeltennis og tennis, hvor elevernes egenfærdigheder inden for det sammensatte spil testes.</p> <p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kende til og udføre de grundlæggende for- og baghåndsslag. (serv, forhåndgrundlag, baghåndgrundlag, forhåndslugtning, baghåndslugtning, lob (padel)) - kunne returnere lige bold fra bagvæg. - Korrekt placering ved modtagelse af serv og fornuftigt valg af servreturnering. - Spilsamarbejde med makker, herunder: Kommunikation, dækning af hver sin halvbane samt at være på samme højde i banen. - Være bekendt med de grundlæggende regler i padel tennis og tennis
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål</p> <p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Kernestof</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse
Teori	<p>Teori</p> <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisering af sport og motion (2,7s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=636) <p>Igennem teorien skal eleverne:</p>

Titel 13	Træningsprojekt
Indhold	<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, hvor eleverne skal redegøre for deres opnåede resultater og kort forklare hvorfor/hvorfor ikke de opnåede deres resultat.</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål</p> <p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Kernestof</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner
Teori	<p>Teori:</p> <p>Attention GO!</p> <ul style="list-style-type: none"> - kap 1-3 (8s.) <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Superkompensationsprincippet (2,2) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=244) - Træning af maksimal iltoptagelse (1,9) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=247) - Træning med høj intensitet (1,9) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=248) <p>Powerpoint om træningsprojekt (5,0s)</p> <p>Sider i alt: 19,0</p>

[Retur til forside](#)