



Undervisningsbeskrivelse

Termin	Juni 2024/25
Institution	College360 – Handelsgymnasiet Silkeborg
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C (HF)
Lærer(e)	Jens Hedegaard Malmberg
Hold	HHX2a

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Ultimate
Forløb 2	Rytmask opvarmning
Forløb 3	Padeltennis
Forløb 4	Grundtræning
Forløb 5	
Forløb 6	
Forløb 7	

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

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 2	Rytmask opvarmning
Forløbets indhold og fokus	I dette forløb er der fokus på opvarmningsens 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 opvarmningsens 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 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 4	Grundtræning (startet i 2.g, afsluttes i 3.g)
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 egenfærdigheder og teoretiske forståelse for konceptet testes og en praktisk prøve hvor eleverne i grupper udvikler 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 - Behandl 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