

Undervisningsbeskrivelse Idræt B – 3 års (21tx4b-Idræt B)

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Okt 2021 – juni 2024
Institution	Celf –Nykøbing F.
Uddannelse	HTX
Fag og niveau	Idræt B – 3 års elever
Lærer(e)	Anders H. Kristensen, Lina Thestrup Nielsen og Christian Frydkjær-Olsen
Hold	21tx4b-Idræt B

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Badminton
Titel 2	Svømning
Tema 3	Basketball
Tema 4	Træningsprojektet
Tema 5	Rytmask opvarmning
Tema 6	Hiphop og streetdance
Tema 7	Teambuilding med kropslig udfoldelse - Kanotur på Susåen
Tema 8	Håndbold
Tema 9	Fodbold
Tema 10	Floorball
Tema 11	Boldbasis
Tema 12	Volleyball
Tema 13	Styrketræning
Tema 14	Fysiologi, anatomi og træningsteori
Tema 15	Motion og sundhed, idræt og samfundet

Tema 1	Badminton
Indhold	I forløbet har eleverne arbejdet med tekniske elementer som serv (kort og lang), forhånd/baghånd, clear, netdrop, lop, benarbejde, vægtoverføring, rotation, forspænding, smash og hop-smash. • At kunne varme op til at skulle spille badminton, så de rigtige muskler, sener og led blev opvarmet • At vide hvor man skal holde på en badminton ketcher og kende reglerne for badminton spillet • At kunne udføre lang forhåndsserv og kort baghåndsserv. • At kunne udføre clear, netdrop, lop • At kunne udføre benarbejde med langudfald med ketcher-benet • At kunne udvise viden om placering på banen • At kunne udføre et smash og hop-smash • At kunne taktiske overvejelser i forbindelse med single og double • At kunne reflektere over sine fejl og hvordan de kan rettes
Omfang	6 moduler (12 lektioner)
Særlige fokuspunkter	Fokusområde indenfor fysisk aktivitet: - at eleverne opnår større kropsbevidsthed samt rykker grænser for hvad den enkelte tør og hvad man tør kaste sin krop ud i. - Fokusområde indenfor teoriforståelse • Forståelse af opvarmningens betydning for den enkeltes egen fysiske formåen • Forståelse for opvarmningens betydning for den enkeltes formåen i en specifik idrætsgren • Elevernes evne til sammenkædning af teori og praksis indenfor opvarmning. • Elevernes evne til at udarbejde og gennemføre opvarmningsprogram Eleverne har arbejdet med centralbevægelse samt grundlæggende slag: - Kort serv, lang serv, clear, drop, netdrop, lop. Eleverne er desuden introduceret til single og double kamp, samt grundlæggende bevægelsesmønstre banen (spilcentrum, benarbejde, etc.) Eleverne har arbejdet med bevægeapparatets anatomi herunder knogler, led, muskler samt hvordan muskler bevæger kroppen. Med udgangspunkt i ovenstående har eleverne udført simple bevægelsesanalyser med fokus på ledbevægelser og forskellige typer muskelarbejde.

Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har bestået i klasseundervisning i forbindelse med den teoretiske introduktion af opvarmning samt i forbindelse med det praktiske eksempel på opvarmning. Derefter har eleverne arbejdet i grupper med henblik på planlægning af et opvarmningsprogram og efterfølgende gennemførelse deraf.

[Retur til forside](#)

Tema 2	Svømning
Indhold	Formål: At eleverne lærer vandtilvænning at eleverne lærer at brystsvømning og mestre crawl til et vist niveau. At eleverne får oplevelse og erfaring med svømmetræning, der presser og træner kredsløbet. At eleverne lærer at diskutere hvordan fremskridt i svømningen (tid) ikke altid peger på bedre kondition, da vi som nybegyndere også vinder meget på bare at lære teknikken: Vandtilvænning Selvtillidsøvelser Træning af brystsvømning Crawl udspring vendinger
Omfang	Anvendt uddannelsestid 6 moduler (12 lektioner)
Særlige fokuspunkter	gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet - beherske centrale færdigheder og aktiviteter inden for svømning (nye og klassiske idrætter). - opnå kropsbevidsthed: Korrekt brystsvømning Korrekt Crawl Udspring fra skammel Udspring fra 1m og 3m vippe Kvalitet: Armtag, benspark og vejrtrækning. Kvantitet: Hvor langt kan jeg svømme på 20 min? Fejlfinding og fejlrettelse
Kernestof	- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet
Anvendt materialer	Bevæg dig for livet – Svømning: Videoer om crawl Intro: https://www.youtube.com/watch?v=4d10z3pOOgc Balance: https://www.youtube.com/watch?v=kT2a5dw801E Vejrtrækning: https://www.youtube.com/watch?v=9tB5V2aIg78 Fremdrift: https://www.youtube.com/watch?v=JnAXmUioEQ8 Udstyr: https://www.youtube.com/watch?v=UjS0OBEj0Fo Træning: https://www.youtube.com/watch?v=Ng0htgmVyTQ&t=29s
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, niveaudelt, par- og gruppearbejde. Elevundervisning Test

	Der er arbejdet mest deduktivt med lærerstyret undervisning. Der er også arbejdet i par, hvor parrene havde til opgave at observere, give feedback og vejlede sin makker med hensyn til svømme-teknik
--	---

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Tema 3	Basketball
Indhold	Formålet har været at arbejde med tekniske og taktiske elementer i basketball. Der har bl.a. været inddragelse af video-analyse (slow-motion) af elevernes teknik i afleveringer, finter og skud, og eleverne har lavet deres egne taktiske angreb med tilhørende begrundelser. Gennem forløbet er der blevet bygget mere teknik og taktik på, og eleverne har sluttet af med en teknisk forløbsprøve, hvor de viser, hvad de har lært gennem forløbet. Eleverne lavede også bud på drejebøger, som de præsenterede.
Omfang	6 moduler (12 lektioner)
Særlige fokuspunkter	Faglige mål Beherskelse af tekniske elementer som generel boldkontrol, igangsætninger, standsninger, jumpstop, pivotering, driblinger, finter (bagom-ryg, gennem-ben, ”spin move”), afleveringer, stående skud, lay-up. Evnen til at bruge video som redskab til at analysere på tekniske fokuspunkter. Taktisk forståelse, evnen til at analysere taktiske spilsekvenser i kamplignende situationer samt evnen til selv at udtænke, udføre og begrunde taktiske angreb. Relevante begreber er fx løbemønstre, opspilmønstre, backdoor, forskellige cuts, kommunikation, screening, temposkift. De væsentligste regler i basketball Eleverne har spillet kampe (3 vs 3 og 4 vs 4) med fokus på begrænset kropskontakt, cylinderprincippet og regler i et omfang der er passende til skolebasket. Eleverne har arbejdet med aerobt og anaerobt arbejde og kombinationen imellem de to. Herunder kredsløbets opbygning, tilførsel af ilt til musklens, musklens energilag og aerob/anaerob energiomsætning under arbejde. Eleverne er introduceret til maksimal iltoptagelse og kondital samt hvordan aerob og anaerob formåen kan trænes. Eleverne har i denne periode desuden arbejdet med deres træningsprojekt, med fokus på inddragelse af ovenstående eller andet relevant litteratur/information.
Væsentligste arbejdsformer	Øvelser og kampe med indlagte diskussioner vedr. elevernes dispositioner i forhold til de opstillede mål, dvs. teorien integreres i det praktiske.

	Eleverne afprøver tekniske og taktiske elementer under spillignende situationer. Eksempelvis: • udvælge og arbejde med et spil, som kan visualisere et taktisk element fx "bredde i spillet", • arbejde med tekniske/taktiske ændringer (fx driblinger, boldstørrelse banestørrelse, antal spillere osv.) med henblik på at variere intensiteten i et givet eller selvopfundet spil..
--	---

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Tema 4	Træningsprojektet
Indhold	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. 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. Teoretisk gennemgang af træningsprincipper omhandlende træning indenfor kondition, styrke, koordination, hurtighed, smidighed og udholdenhed. • Kort teoretisk gennemgang af tilrettelæggelse af et grundtræningsprogram som enten retter sig mod en specifik idrætsdisciplin eller er af mere almen karakter. • Praktisk introduktion og gennemførelse af eget træningsprogram.
Omfang	Anvendt uddannelsestid 6 moduler
Særlige fokuspunkter	Eleverne skal: - 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 Fokusområde indenfor teoriforståelse • Forståelse af træningens betydning for den enkeltes egen fysiske formåen • Forståelse for træningens betydning for den enkeltes formåen i en specifik idrætsgren • Elevernes evne til sammenkædning af teori og praksis indenfor grundtræning.

	• Elevernes evne til at udarbejde og gennemføre træning • Behandling af data
Kernestof	- aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner
Teori	Idrætsportalen - Superkompensationsprincippet (2,2) (https://idrætsportalen.systime.dk/?id=244) - Træning af maksimal iltoptagelse (1,9) (https://idrætsportalen.systime.dk/?id=247) - Træning med høj intensitet (1,9) https://idrætsportalen.systime.dk/?id=248
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har bestået i klasseundervisning i forbindelse med den teoretiske introduktion af grundtræning samt i forbindelse med det praktiske eksempel på grundtræning. Derefter har eleverne arbejdet individuelt eller i grupper med henblik på planlægning af et grundtræningsprogram og efterfølgende gennemførelse deraf

[Retur til forside](#)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Tema 5	Rytmask opvarmning
Indhold	Kernestoffet: – alsidige idrætsdiscipliner og -aktiviteter, der tilgodeser kropsbeherskelse – idrætter, der fokuserer på samarbejde og etik og fremmer selvværd
Omfang	Anvendt uddannelsestid 12 lektioner
Særlige fokuspunkter	1. Fysisk engagement 2. Samarbejde som team 3. Rollefordeling skal accepteres 4. De skal udnytte hinanden stærke sider 5. Alle kanoen skal arbejde sammen 6. God kommunikation
Kernestof	aktiviteter, der træner kropsbeherskelse - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - humanistisk og

	samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof
Anvendt materialer	Skadhede, Thomas et.al, Yubio idræt C+B, 2. udg. (2019): Teori om opvarmning – kap. 3.3 s. 71-72 (1 side) Bergholt, A. et al. (2023) Idrætsportalen. Danmark, Systime: Diverse videoer med ideer til bevægelser: https://idraetsportalen.systime.dk/?id=187
Væsentligste arbejdsformer	Eleverne har arbejdet sammen i grupper om at lave deres eget rytmiske opvarmningsprogram. Eleverne har fremført opvarmningsprogrammerne – og givet feedback på hinandens programmer.

[Retur til forside](#)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Tema 6	Hiphop og streetdanse
Indhold	Forløbet har introduceret til hiphop og streetdance som fænomen – med fokus på den aktive dimension – dans. Men også hip hoppers historie, baggrund og udvikling har været i fokus. Der har været særlig fokus på: - locking - breakdance - Hip Hop som paraply, der rummer flere forskellige danse genrer. - Kreativt arbejde med udvikling af egen koreograf
Omfang	Anvendt uddannelsestid 8 moduler
Særlige fokuspunkter	- beherske centrale færdigheder indenfor musik og bevægelse (Hip Hop/ streetdance) - opnå kropsbevidsthed - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller - analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre land
Kernestof	aktiviteter, der træner kropsbeherskelse - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur
Anvendt materialer	Bergholt, A. et al. (2023) Idrætsportalen. Danmark, Systime: - Merrild, A.: ”Streetdance” : https://idraetsportalen.systime.dk/?id=167 (4 sider + diverse videoer med locking og breakdance moves) Skadhede, Thomas et.al, Yubio idræt C+B, 2. udg. (2019): Hiphop – kap. 33.1-33.2 s. 1076 – 1079(4 sider) Idrættens organisering kap. 33.6 s. 1098-1100 (2 sider)

	Diverse videoer om hip hoppers historie og udvikling: https://www.youtube.com/watch?v=D5ZpQ73R_z4 New York City Breakers
Væsentligste arbejdsformer	Undervisningen har primært foregået i hallen, hvor holdet samlet har arbejdet med "locking" og "breakdance", samt lært en færdig hiphop serie, der også rummer genren "house". Holdet har arbejdet med egen koreografi samt eget valg af musik. Der er afviklet teorimodul separat fra den praktiske undervisning, hvor teorien er blevet gennemgået og arbejdet med på forskellig vis – eksempelvis ved elevpræsentationer

[Retur til forside](#)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Tema 7	Teambuilding med kropslig udfoldelse Kanotur på Susåen
Indhold	Kernestoffet: – alsidige idrætsdiscipliner og -aktiviteter, der tilgodeser kropsbeherskelse – idrætter, der fokuserer på samarbejde og etik og fremmer selvværd
Omfang	Anvendt uddannelsestid 2 moduler (4lektioner)
Særlige fokuspunkter	7. Fysisk engagement 8. Samarbejde som team 9. Rollefordeling skal accepteres 10. De skal udnytte hinanden stærke sider 11. Alle kanoen skal arbejde sammen 12. God kommunikation
Væsentligste arbejdsformer	Samarbejde i grupper, hvorved de skal lære hinanden styrker og svagheder at kende.

[Retur til forside](#)

Tema 8	Håndbold
Indhold	I forløbet er der arbejdet med bold-tilvænning og håndbold-specifikke teknikker og taktikker. Teknikker: - Treskridtsafleveringer - afslutninger herunder hopskud - forsvarsspil, herunder placering ud for modstanders skudarm samt timing af

	parade - løb uden bold i krydsspil Taktikker: - Zoneopdækning - Angrebsspil med screening og stregspiller - Krydsspil – centerkryds og stort kryds - Kontraspil
Omfang	Anvendt uddannelsestid 6 moduler (12 lektioner)
Særlige fokuspunkter	beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for boldspil (håndbold) - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet
Kernestof	aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse - Undervisningen præsenterer eleverne for en aktivitet, der kan dyrkes udenfor skole-regi. - centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof
Anvendt materialer	Håndbold teori (spil og regler): https://www.dhf.dk/media/20196/internationale-spilleregler-gældende-pr-1-juli-2022.pdf s. 9 + 12-15 + 21-27. (10 sider)
Væsentligste arbejdsformer	Alle modulerne er gennemført i Ejegodhallen, hvor eleverne har arbejdet med de forskellige elementer individuelt, i par, i grupper og som hold.

Tema 9	Fodbold og idræt i samfundet
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 6 moduler (12 lektioner)
Særlige fokuspunkter	Eleverne har arbejdet med: - Grundlæggende tekniske færdigheder: afleveringer, afslutninger, tæmninger, driblinger, finter, halvt-liggende vristspark, kunne udføre en afslutning og opnå en vis grad af boldkontrol Taktiske færdigheder: Spilforståelse med fokus på Spilbarhed, positionering, udnyttelse af det frie rum, sammenspil. Eleverne har teoretisk arbejdet med danskernes generelle idrætsdeltagelse. Derudover har eleverne arbejdet med fodboldens historie, samt spillets udvikling. De har arbejdet med fodbolds betydning i Danmark og på et globalt plan – hvad er det fodbold kan siden det er så populært? Eleverne har arbejdet med mediernes indvirkning og ser på hvordan fodbold hos nogle kan sammenlignes med en religion Eleverne skal derudover have kendskab til de taktiske elementer i fodbold herunder særligt have fokus på: - 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

Kernestof	aktiviteter, der træner kropsbeherskelse - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur
Anvendt materialer	Yubio idræt s. 430-435 - 11.1 Fodboldens historie - 11.2 Regler, ide og organisering - 11.7 Træning & sundhed - 9.2. Idræt og medier - 9.3 Idræt og religion - B-for bedre idræt s. 180-192 – Befolkningens idrætsadfærd med særligt blik på de 16-19 årige. Artikel: https://videnskab.dk/sporg-videnskab/hvorfor-er-fodbold-sa-populaert Teori: Idrætsportalen - Spilhjulet: et justeringsværktøj (0,5s) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=498#c2001) - Forskellige typer af boldspil (0,5s) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=498#c2005) - Model over boldspilsfamilierne (1,0s) (https://gymidraet.dk/app/uploads/2019/11/Fig.-10.1.png) - Hvad er kommunikation (4,5s) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=445) - Kommunikation på holdet (2,1s) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=446) Sider i alt: 7,6 Igennem teorien skal eleverne: - 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.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, individuelt arbejde, pararbejde, teamarbejde, skriftligt arbejde Samarbejde i grupper, hvorved de skal lære hinanden styrker og svagheder at kende.

Tema 10	Floorball
Indhold	- YUBIO 2021 - Kapitel 2.3 s. 53-62 muskelfysiologi og kost og energi - YUBIO 2021 - Kapitel 14 s. 601 vigtigste regler i floorball - Idrætsportalen: https://idraetsportalen.systime.dk/?id=154
Omfang	Anvendt uddannelsestid 6 moduler
Særlige fokuspunkter	Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder igennem idrætsspecifikke træningsøvelser, herunder: • Trækskud, slagskud • Kontrollerede afleveringer og tæmninger • Kontrolleret boldkontrol i form af driblinger • Sammenspil i overtalssituationer • Forsvarsspil i undertalssituationer

	Tekniske færdigheder: Korrekt udgangsposition i spillet • At være flekteret i knæ og hofteleddet • Bredstående fodstilling, som gør at tyngdepunktet bliver lavere • Korrekt afstand mellem hænderne på ca. 30 cm. Afleveringer/modtagninger (5-10 m fra hinanden) • Trækafleveringer: Hovedet/kroppen ind over bolden, når der laves trækskuds-afleveringer, samt at bolden føres bagfra det bagerste ben, og sendes af sted. Kunne aflevere præcist til modtageren. Modtager bolden ved at føre bolden tilbage • Førstegangsafleveringer: Holde bolden nede ved jorden, præcision i afleveringen til medspilleren, flytte sig i forhold til hvor bolden kommer så den kan spilles videre første gang. • Ovenstående skal også kunne gøres i bevægelse. Skud • Trækskud: At bolden trækkes bagfra bagerste ben og at den får retning på - o Bolden forventes ikke at kunne komme op i luften da bladet på staven er af ringe kvalitet. - o Dette forventes at kunne gøres i løb • Slagskud: - o Staven må ikke være højere end hoftehøjde - o Staven må gerne ramme gulvet før bolden, således der kan oplagres energi i staven og overføres til bolden. Driblinger • Bolden skal kunne kontrolleres i løb og der forventes at eleverne kan dribble med skiftevis at bruge forsiden og bagsiden af floorball bladet • Drible mellem kegler Taktiske færdigheder • De har forståelse for at dække op for eget mål • De kan spille 2 mod 1 og derved træne forsvarsspil og angrebsspil i hhv. undertals- og overtalssituationer. • De har styr på spillets regler. • Indgå i kampsituationer, hvor bolden modtages og sendes videre
Kernestof	aktiviteter, der træner kropsbeherskelse - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur
Anvendt materialer	Bergholt, A. et al. (2023) Idrætsportalen. Danmark, Systime: - Merrild, A.: ”Streetdance” : https://idrætsportalen.systime.dk/?id=167 (4 sider + diverse

	videoer med locking og breakdance moves) - Wolf, T.: "Energigivende stofskifteprocesser" https://idraetsportalen.systime.dk/?id=234 (3 sider) Videoer med inspiration
Væsentligste arbejdsformer	Samarbejde i grupper, hvorved de skal lære hinanden styrker og svagheder at kende. Småspil og øvelser med indlagte diskussioner vedr. elevernes dispositioner i forhold til de opstillede mål, hvormed teorien integreres i det praktiske. Eleverne afprøver tekniske og taktiske elementer under spillignende situationer

Tema 11	Boldbasis
Indhold	Yubio idræt C-B - 10.1 – historie - 10.2- Teori om boldspil Idrætsportalen: https://idraetsportalen.systime.dk/?id=152 I forløbet er der arbejdet med bold-tilvænning og de forskellige boldspils familier: - Kaospil - Net/væg spil - Træfspil - Slagspil
Omfang	Anvendt uddannelsestid 12 lektioner
Særlige fokuspunkter	Eleverne skal igennem dette forløb udvikle deres innovative og kreative kompetencer Eleverne har arbejdet med: - forskellige øvelser som inkorporer bold. - Teoretisk og praktisk indblik i boldspilsfamilierne - Taktik i boldspil - Læringstrinmodellen både teoretisk og ift. eget spil. - Spilhjulet Eleverne har udviklet, afprøvet og evalueret deres eget og andres spil. Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for boldspil - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet - anvende centrale begreber indenfor idrættens discipliner og teoriområder
Kernestof	- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur - Undervisningen præsenterer eleverne til aktiviteter udenfor skole-regi
Anvendt materialer	Skadhede, Thomas et.al, Yubio idræt C+B, 2. udg. (2019): Figur 10.1: De fire boldspilsfamilier s.384 (1 side)

	Figur 10.6: Spilhjulet s.378 (1 side) Figur 10.7: Spiludviklingsmodellen s. 419-420 (2 sider)
Væsentligste arbejdsformer	Samarbejde i grupper, hvorved de skal lære hinanden styrker og svagheder at kende. Alle modulerne er gennemført i Ejegodhallen, hvor forskellige spil fra forskellige spilfamilier er blevet afprøvet. Eleverne udviklede selv nye spil, som også blev afprøvet og evalueret.

Tema 12	Volleyball
Indhold	Kernestoffet: – alsidige idrætsdiscipliner og -aktiviteter, der tilgodeser kropsbeherskelse – idrætter, der fokuserer på samarbejde og etik og fremmer selvværd Idrætsportalen: https://idrætsportalen.systeme.dk/?id=158
Omfang	Anvendt uddannelsestid 6 moduler
Særlige fokuspunkter	Praktisk: Eleven skal opnå: - fornemmelse af hvad er - Baggerslag - Fingerslag - Serv (underhånd og overhånd) - Drive - Kendskab til smash og smashtilløb - forståelse for taktikken i volleyball Særlige fokuspunkter: musklernes fibersammensætning, længdespændingskurven, RFD, og eksplosiv styrke og spændstighedstræning i forbindelse med volleyball: Det dobbelte afsæt ved smash og blokeringer... Test af springkraft (lodret tyngdepunktsløft). Teoretisk: Eleven skal opnå: - indsigt i hvor og hvornår de enkelte positioner skal placerer sig i forhold til hvilken fase af spillet duellen er i. - forståelse for hvordan idrætssamfund-individ påvirker hinanden - indsigt i at idrættens/sportens værdier og samfundets værdier ikke altid er ens - kendskab til de mekanismer som kan få elitesportsudøvere til at dope sig - herunder betydningen af Sportsjournalistikkens bermudatrekant.

Kernestof	aktiviteter, der træner kropsbeherskelse - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur
Anvendt materialer	Bergholt, A. et al. (2023) Idrætsportalen. Danmark, Systime: - Merrild, A.: ”Streetdance”: https://idraetsportalen.systime.dk/?id=167 (4 sider + diverse videoer med locking og breakdance moves) - Wolf, T.: “Energigivende stofskifteprocesser” https://idraetsportalen.systime.dk/?id=234 (3 sider) Videoer med inspiration
Væsentligste arbejdsformer	Samarbejde i grupper, hvorved de skal lære hinanden styrker og svagheder at kende.

Tema 13	Styrketræning
Indhold	Praktik: -Styrketræning fx 3 sæt i intervallet 8-12 dvs kan man tage mere end 3 x 12 gentagelser skal man gå op i vægt. Kan man mindre end 3 x 8 gentagelser skal man gå ned i vægt -Konditionstræning -Anaerob- og aerob træning -Test (fx Cooper test eller Bib-test)
Omfang	Anvendt uddannelsestid 6 moduler
Særlige fokuspunkter	Faglige mål -Korrekt udførelse af øvelser og træning -Forståelse træningsplanlægning -Opnå indsigt i og forståelse for træningsprincipper -Skal få indsigt i træningens betydning
Kernestof	Aktiviteter, der træner kropsbeherskelse - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
Anvendt materialer	Idrætsportalen: https://idraetsportalen.systime.dk/?id=206 Udleveret oplæg om løbetræning
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppearbejde, præsentationer Skr. arbejde: Opgave om træningsplanlægning og udførelse

Tema 14	Fysiologi, anatomi, træningsteori og doping
Indhold	Idrætsportalen: kapitlet om Naturvidenskabelig idrætsteori og kapitlet om grundtræning

Omfang	Anvendt uddannelsestid 10 moduler
Særlige fokuspunkter	Lungerne: Diaphragma, rækkefølgen ved inspiration, lungeventilation, lungernes opbygning, diffusion Kredsløb: Det lille og det store kredsløb, hjertets opbygning, kroppens blodkar, minutvolumen, blodtryk. Energiomsætning og ernæring: aerobe og anerobe processer, spaltning af ATP, KP og glukose, forbrænding, RQ, optagelse af kulhydrat, fedt og protein, fysiologisk brændværdi Muskler: Muskeltyper, skeletmuskulaturens opbygning, aktin/myosin, statisk/dynamisk arbejde, kraft-hastighed, længde-spænding, muskelfibertyper Nervesystemet: CNS, PNS, somatisk/autonomt nervesystem, sympatisk/parasympatisk nervesystem, reflekser Træningsteori: Forskellige former for konditions-, muskel- og bevægelighedstræning. Konditionstrænings-, muskeltrænings og bevægelighedstrænings indvirkning på kroppen. Anatomi: Skelettets opbygning og funktion, knogler, muskler og led (navne, funktion og opbygning), bevægelsesterminologi, hvirvelsøjlen og løfteteknik Doping: Forskellige former for doping og de forskellige problemstillinger både personligt og samfundsmæssigt
Kernestof	Teori indenfor fysiologi, anatomi, træningsteori og doping
Anvendt materialer	Bergholt, A. et al. (2023) Idrætsportalen
Væsentligste arbejdsformer	Læreroplæg, arbejdsopgaver individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning, kursister i underviserrollen, matrixgrupperarbejde.

Tema 15	Motion og sundhed, idræt og samfundet
Indhold	Kapitlet i idrætsportalen om sundhed Udført i samarbejde med Biotech
Omfang	Anvendt uddannelsestid 6 moduler
Særlige fokuspunkter	- Gode motionsvaner - Gode spisevaner - Søvn - Levetid og sundhed - Rygning, doping, spiritus mm Måling af: - BMI - Højde-talje ratio - Fedtprocent - Blodtryk - Pulsmåling - Hæmatokritværdi - Kondital
Kernestof	grundlæggende principper for træning –centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof –aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder –natur- og sundhedsvidenskabeligt samt humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner –humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur –de for undervisningen relevante digitale redskaber
Anvendt materialer	Idrætsportalen: https://idrætsportalen.systeme.dk/?id=206 Udleveret oplæg om løbetræning
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppearbejde, præsentationer Skr. arbejde: Opgave om sundhed, træningsplanlægning.