

Termin	Maj/Juni, skoleår 2023/24
Institution	Herning HF og VUC
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Kim Stendal Andreassen (KMA) og Mette Rabech Petersen (MRP)
Hold	23IdB33

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

1	Fodbold og arbejdsfysiologi
2	Crossfit, træningsfysiologi og træningsafhængighed
3	Step (taget med op fra c-niveau)
4	Badminton
5	Vild med dans (Engelsk vals og Jive)
6	Flagfootball og teambuilding
7	Træningsprojekt

Lærebøger:

Yubio Idræt C + B 2023 af Sand Skadhede, Thomas; Friis, Søren; Dyeremose, Pernille; Beck Meinicke, Lasse; Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke.

Gyldendals idrætspsykologi, i-bog af Henriksen, Kristoffer; Morten Hansen & Jakob Hansen, 1. i-bogsudgave, 2020 © 2007 Gyldendal A/S

Idrætsportalen, i-bog af Wolf, Troels; Hansen, Jørn m.fl., © Forfatterne og Systime A/S. Første udgivesår 2018.

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

Titel 1	Fodbold og arbejdsfysiologi
Indhold	<p>Kernestoffet: Yubio Idræt C+B:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8.6: Konditionstræning s. 294-308 <p>Idrætsportalen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maksimal iltoptagelse vs. Udholdenhed: <ul style="list-style-type: none"> o https://idraetsportalen.systime.dk/?id=245 (0,7 side) - Energigivende processor: <ul style="list-style-type: none"> o https://idraetsportalen.systime.dk/?id=p234 (2,4 sider) - Kombination af aerobt og anaerobt arbejde: <ul style="list-style-type: none"> o https://idraetsportalen.systime.dk/?id=p235 (2,2 sider) - Arbejdsfysiologi og anaerob træning: <ul style="list-style-type: none"> o https://idraetsportalen.systime.dk/?id=p205 (0,1 side) - Anaerob effekt: <ul style="list-style-type: none"> o https://idraetsportalen.systime.dk/?id=p255 (1,2 sider) - Anaerob kapacitet: <ul style="list-style-type: none"> o https://idraetsportalen.systime.dk/?id=p256 (3 sider) -
Omfang	9 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fodbold:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indersideafleveringer til makker 3-10 meter væk. - Tæmme bolden med sålen eller indersiden efter modtagning af indersideaflevering fra makker 3-10 meter væk. - Returnere bold i luften til makkers hænder, når denne kaster til dig fra 1-2 meters afstand. - Udføre en form for dribling eller finte med og uden moderat pres fra modstander - Løbe med bolden, mens denne er under kontrol tæt ved fødderne. - Indgå i sammenspil med medspillere, mens en modspiller presser. - Taktisk at kunne gøre sig spilbar, når en medspiller har brug for at aflevere bolden, udføre et modløb eller retningskift og bevæge sig ud af spilskyggen - Afslutte mod mål med eller uden moderat pres fra modstander. - Indgå i kampsituationer, hvor du modtager bolden, og spiller den videre.
Væsentligste arbejdsformer	Makkerpar og store grupper, klasseundervisning.

Titel 2	X-fit, træningsfysiologi og træningsafhængighed
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <p>Yubio Idræt C+B:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3.6: Styrketræning s. 78-82 - 8.7: Styrketræning s. 309-316 - 8.5: Muskelfysiologi s. 267-276 - 5.6: Besat af træning s. 156-159 <p>Podcast:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Træningstimen - EP68: Når træningen tager kontrol over dit liv med Mia B. Lichtensetein <p>Artikler:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://videnskab.dk/krop-sundhed/test-dig-selv-er-du-afhaengig-af-din-traening/ <p>Supplerende materiale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Video 1 om tværbrosdannelse (dansk) - Video 2 om tværbrosdannelse (Engelsk)
Omfang	10 Moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At få en grundlæggende viden om hvad crossfit går ud på. Herunder hvilke øvelser som indgår i det knædominante og hoftedominante bevægelsesmønstre. - Eleven skal have kendskab til hvad en WOD er og hvordan denne sammensættes med hensigtsmæssige øvelser. <ul style="list-style-type: none"> o Eleven skal kende forskellene på AMRAP, Fight Gone Bad, 21-15-9, EMOM o Det er vigtigt at der demonstreres teknik og høj intensitet i udførelsen af WOD og at flg øvelser kan inddrages: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunges, Burpees, Push-ups, Sit-ups, Mountain Climbers, Goblet squat, Devils pres, 12/8 calo-ries energy, Squat (jump-squat), Atomic sit-up, box jump, Shuttle Sprint, Faldskærm, Kettlebelt swing, Farmers Walk Spiderman Crawl, hindu push-up. o Det forventes at eleven kan inddrage redskaber som flg.: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kettlebelts hvori øvelserne goblet squat og kettlebelt swing skal kunne forevises ▪ Sjippetov ▪ Olympisk vægtstang hvor der kan forevises squat og dødløft. Fokus er på mest på korrekt udførsel og sekundært på vægt. o Eleven skal kunne de begreber man bruger inden for denne genre af fitness
Væsentligste arbejdsformer	Makkerpar og store grupper, klasseundervisning.

[Retur til forsiden](#)

Titel 3	Badminton og anatomi
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <p>Yubio Idræt C+B:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kap 2.3.2 Tre typer muskelarbejde s. 56 - Kap 2.3.3 Mere om muskelarbejde s. 56-57 - Kap 8.4: Anatomi s. 252-266 <p>Udleveret ark omkring bevægelsesanalyser</p> <p>Udleveret oversigt over muskler og bevægelser</p> <p>Videoer brugt i undervisningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Greb - forhånd og baghånd - Benarbejde - Kort forhåndshjørne - Benarbejde - Kort baghåndshjørne - Benarbejde og slag, kort forhåndshjørne - Benarbejde og slag, kort baghåndshjørne - Slag og benarbejde på den forreste del af banen - Forhåndsserv, lang - Benarbejde langt forhåndshjørne - Benarbejde, langt baghåndshjørne (med forhånd) - Netdrop forhånd - Lop forhånd - Netdrop baghånd - Løb baghånd - Benarbejde til langt baghåndshjørne "around the head" - Slag: Drop
Omfang	9 Moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder med særligt fokus på vægtoverførslen i benene i de forskellige slag. Men også hvordan man bevæger sig i forhold til de 6 hjørner på badmintonbanen. - Særlige fokuspunkter i forhold til det færdige spil: <ul style="list-style-type: none"> o Serv, lang og kort forhåndsserv o Slagteknik herunder clear, drop, lop, netdrop, smash o Spilcentrum o Regler - Skabe en baggrundsviden hos den enkelte omkring kroppens anatomi og hvilke bevægelsesformer der er i de største led i kroppen. Her med særligt fokus på rotationer, kontraktioner og ekstensioner. - Ydermere er der fokus på hvordan musklen er opbygget og hvordan en muskelkontraktion sker samt hvordan den mekanisk arbejder.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og pararbejde.

Titel 4	Stepaerobic, idrætsdeltagelse og sundhed
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <p>Yubio Idræt C+B:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1.3: Idræt og sundhed s. 28-4 - 9.5: Idræt og integration s. 389-397 <p>Artikel og podcast:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.idan.dk/nyheder/danskerne-dyrker-flere-forskellige-idraetsaktiviteter-end-tidligere/
Omfang	7 moduler (Taget med op fra C niveau)
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Musikkens betydning for seriens intensitet. <ul style="list-style-type: none"> o Koordination af både arme og ben (Herunder at armene typisk følger musikkens ulige taktslag.). - Opbygningen af en stepserie/koreografi: <ul style="list-style-type: none"> o Aerobictrin: V-trin, A-trin, krydsstep, mambo, pivot, steptouch, grapewine, drejning, Chassé. o Steptrin; basis, knæ, triple knæ, L-trin, over bænken, boks og flyv, jorden rundt, lunges, mambo, pivot, V-trin, A-trin. - Introducere grundelementerne i aerobic og step; hvordan opbygges hhv. en aerobic- og stepserie. <ul style="list-style-type: none"> o I step aerobic er det vigtigt at hele foden rører pladen, rank holdning og strakte ben. - Fysisk og konditionsmæssigt kunne følge med - Sammensætte små koreografier, hvor der indtænkes varieret brug af rum/bænk - Opbygge enkelte af øvelserne, så de gradvist bliver mere komplekse
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af egen koreografi.

[Retur til forside](#)

Titel 5	Vild med dans (Engelsk vals og Jive)
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <p>Yubio Idræt C+B:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 32.1: Standard og latin si. 1231 – 1233 (indtil Cha-cha-cha) - 32.3: Jive (latin) si. 1241-1247) - 32.4: Engelsk vals (standard) si. 1248-1252) <p>Teori emne om sport og politik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yubio idræt C+B, 9.6: Idræt og politik si. 385-395 - Podcast "<i>OL i Berlin 1936 – Forførelsens triumf</i>" fra idræts historie.dk - Artiklen "<i>Sporten er en yndet arena for politiske budskaber</i>" af Stanis Elsborg d. 28/2-22 fra Politiken.dk
Omfang	9 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At eleverne opnår forståelse for sammenhæng mellem musik og kroppens mulighed for bevægelse dels i form af den førte bevægelse. - At kursisterne kan sammensætte sekvenser til sin egen dans og i dansen følge takterne i musikken. - Centrale elementer af dansenes tekniske færdigheder mht. fødders, bens og hoftens placering - Tekniske færdigheder mht. kropsholdning og dansefatninger - Kunne flere forskellige dansevariationer i hver dans - Sætte forskellige variationer sammen - Vise en kort rutine for hver af dansene - Bevægelser i takt til musikken og begynde på det korrekte taktslag i musikken - At eleverne i par kan føre og lade sig føre. - Musikkens betydning for dansens udtryk, herunder kende forskel på 4/4 og 3/4 musik.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning samt øvelser udført i mindre grupper med fokus lagt på det samarbejdende element.

[Retur til forside](#)

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

Titel 6	Flagfootball og teampsykologi
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <p>Gyldendals idrætspsykologi, i-bog</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8. Teampsykologi: <ul style="list-style-type: none"> o https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=141 0,6 sider - Forskellen på en gruppe og et hold: <ul style="list-style-type: none"> o https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=186 1,1 sider - Samarbejde og synergieffekt: <ul style="list-style-type: none"> o https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=187 1,6 sider - Når samarbejdet svigter: <ul style="list-style-type: none"> o https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=188 2,0 sider - Social facilitering: <ul style="list-style-type: none"> o https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=189 1,3 sider - Kohæsion – sammenhold <ul style="list-style-type: none"> o https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=190 4,2 sider - Teamets struktur <ul style="list-style-type: none"> o https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=191 1,7 sider
Omfang	9 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder igennem idrætsspecifikke træningsøvelser, herunder: <ul style="list-style-type: none"> o Kaste øvelser og placeringen af hånden på bolden <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der forventes at man kan kaste til en medspiller i løb o Gribesøvelser så den kan gribes højt og lavt <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der forventes at man kan modtage bolden imens man selv er i løb o Ruteløb og cuts via playbooks, som eleverne selv har lavet. Her er der blevet understreget at det er vigtigt at være i bevægelse da opbremsninger gør det nemmere at blive tacklet. o Takling og opdækning, herunder at tyngdepunktet spiller en rolle for at kunne have de bedste forudsætninger for at lave en tackling - Udarbejde øvelser og aktiviteter, der tilgodeser områderne. - Oparbejde deres evne til at gennemskue, hvilke virkemidler der teknisk og taktisk kan være en fordel at bruge i det færdige spil. - Kunne regelsættet i spillet.

	<ul style="list-style-type: none">- At de kan de grundlæggende begreber inden for flagfootball <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none">- Reflektere over roller og etik i spillet.- Opstille mål og iværksætte handling.- Vurdere egne styrker og svagheder. <p>Centrale begreber i forløbet: Samarbejde, respekt, refleksion og hensyn.</p> <p>Progressionen i forløbet tilrettelægges mod at eleverne skal kunne spille 2 velfungerende kampe, hvor alle er bevidste om deres egen rolle på holdet.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde

[Retur til forside](#)

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

Titel 7	Træningsprojekt
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <p>Yubio idræt C+B:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20: Træningsprojekt si. 802-810 - 8.6.4: Træningsplanlægning s. 301-304 <p>Supplerende materiale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dokument til styrketræning - Dokument til konditionstræning <p>Eleverne gennemfører en biptest og politiets optagelsesprøve og har derefter mulighed for at lave et træningsprogram ud fra at:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forbedre deres kondition via bip test, igennem aerob træning - Forbedre testene fra politiets optagelses prøve (- 2400 m. løb) <p>Optagelsesprøve til mænd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://politi.dk/politiskolen/ansoegning-og-optagelsesforloeb/fysisk-optagelsesproeve-for-maend <p>Optagelsesprøve til kvinder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://politi.dk/politiskolen/ansoegning-og-optagelsesforloeb/fysisk-optagelsesproeve-for-kvinder
Omfang	10 Moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teoretisk gennemgang af grundtræningsprincipper omhandlende træning inden for, styrke-, aerob- og anaerob træning. - Aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - Biptest og politiets optagelsesprøve - Forståelse for træningens betydning for den enkeltes formåen i en specifik idrætsgren. - Elevernes evne til sammenkædning af teori og praksis. - Elevernes evne til at udarbejde og gennemføre test i grupper. - Håndtere data fra eksperimentelt arbejde - Aflevere skriftlig rapport hvor eleven udviser evnen til bruge faglige termer i en teoretisk kontekst.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning i forbindelse med den teoretiske del af stoffet samt pararbejde i forhold til arbejdsopgaver. Til den praktiske del har eleverne arbejdet i grupper.