



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Maj/Juni - skoleår 24/25
Institution	Herning HF og VUC
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Barselsvikar: Kim Stendal Andreassen Underviser: Jacob Yde Desideriussen
Hold	24IdB27

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Flagfootball - Teampsykologi
Titel 2	Badminton - Anatomi
Titel 3	Stepaerobic - Sundhed og idrætsdeltagelse
Titel 4	Hiphop - Ol
Titel 5	Crossfit - Muskelfysiologi
Titel 6	Fodbold - Træningsfysiologi
Titel 7	Træningsprojektet

Lærebøger:

Yubio Idræt C + B 2024 af Sand Skadhede, Thomas; Friis, Søren; m.fl.

Idrætsportalen, i-bog af Wolf, Troels; Hansen, Jørn m.fl., © Forfatterne og Systime A/S. Første udgivesår 2018. <https://idraetsportalen.systime.dk/?id=1>

Gyldendals idrætspsykologi, i-bog af Henriksen, Kristoffer; Morten Hansen & Jakob Hansen, 1. ibogs-udgave, 2020 © 2007 Gyldendal A/S <https://gyldendalsidrætspsykologi.systime.dk/?id=1>



Titel 1	Flagfootball - Teampsykologi
Indhold teoretisk	Kernestoffet: Forskellen på gruppe og hold(team), synergieffekt, individuelle og relationelle færdigheder, social dovenskab, social facilitering, kohæsion (social og opgave) og roller. Anvendt litteratur: Gyldendals idrætspsykologi, i-bog, Del 2 - Kapitel 8- Teampsykologi (sider: 12,5)
Omfang	9 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter i det praktiske	Fokusområde: - Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder igennem idrætsspecifikke træningsøvelser, herunder: - o Kaste øvelser og placeringen af hånden på bolden ▪ Der forventes at man kan kaste til en medspiller i løb - o Grib øvelser så den kan gribes højt og lavt ▪ 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. - At de kan de grundlæggende begreber inden for flagfootball Eleverne skal kunne: - Reflektere over roller og etik i spillet. - Opstille mål og iværksætte handling. - Vurdere egne styrker og svagheder. Centrale begreber i forløbet: Samarbejde, respekt, refleksion og hensyn. Progressionen i forløbet tilrettelægges mod at eleverne skal kunne spille 2 velfungerende kampe, hvor alle er bevidste om deres egen rolle på holdet.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde.



Titel 2	Badminton - Anatomi
Indhold teoretisk	Kernestoffet: Knogler, led - forskellige ledtyper og bevægelser, muskler - bevægelse og arbejdstype, Bevægelsesanalyse (ud fra egen guide) Anvendt litteratur: Yubio Idræt C + B Kapitel 8.4 s. 253-267 (sider: ca. 8) Anvendt litteratur til det praktiske: Benarbejde kort forhånd: https://www.youtube.com/watch?v=Q88LmqJdP4w&feature=youtu.be Benarbejde lang forhånd: https://www.youtube.com/watch?v=d20RwIggf8M&feature=youtu.be Clear: https://www.youtube.com/watch?v=Ay36Js0YQwU&feature=youtu.be Benarbejde kort baghånd: https://www.youtube.com/watch?v=3B6WQdJZrUk&feature=youtu.be Netdrop Baghånd: https://www.youtube.com/watch?v=opCOPfn5DSc&feature=youtu.be Lob baghånd: https://www.youtube.com/watch?v=VCS_yLhLsQ0&feature=youtu.be Benarbejde til "Round the Head": https://www.youtube.com/watch?v=0uIKWi_AthQ&feature=youtu.be Litteratur om smash: https://www.masterbadminton.com/badminton-smash.html
Omfang	9 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter i det praktiske	- Reglerne for single og double. - Udvikling af tekniske færdigheder. - Benarbejde til alle banens hjørner fra spilcentrum. - Mestring af korte hjørner samt langt forhåndshjørne. - Kendskab til langt baghåndshjørne som "round the head" - Slagene: serv (kort og lang forhåndsserv), netdrop, lop, drop, clear, smash. - Spilcentrum og forspændingshop. - Kunne få simple slagserier til at køre.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og arbejde i mindre grupper. Til det praktiske har der været fokus på mange gentagelser og mange slag i isolerede øvelser, hvorefter der er blevet tid til mere frit spil.



Titel 3	Stepaerobic - Sundhed og idrætsdeltagelse
Indhold Teoretisk	Kernestoffet: Sundhed og de forskellige parametre der ligger i det; idrætsdeltagelsen i Danmark hvilke trends og tendenser er der og hvorfor; betydningen af vaner, forældre, venner osv. for aktivitetsniveau; officielle kost, aktivitets og søvn-råd. Anvendt litteratur: Yubio Idræt C+B - 1.3: Idræt og sundhed s. 28-33 (ca. 4 sider) Artikel og podcast: - https://www.idan.dk/nyheder/danskerne-dyrker-flere-forskelligeidrætsaktiviteter-end-tidligere/
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed (taget op fra c-niveau)
Særlige fokus-punkter i det praktiske	Fokusområder: - Musikkens betydning for seriens intensitet. - Koordination af både arme og ben - Opbygningen af en stepserie/koreografi: - Steptrin; basis, knæ, tripel knæ, L-trin, over bænken, boks og flyv, jorden rundt, lunges, mambo, pivot, V-trin, A-trin osv. - Introducere grundelementerne i step; hvordan opbygges en stepserie. - 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.

Titel 4	Hiphop - Ol
Indhold teoretisk	Kernestoffet: Ol i historisk perspektiv, specielt fokus på OL 1936 og Vinter OL i sotji 2014, blød magt, sportswashing, Anvendt litteratur: Yubio Idræt C+B Kapitel 23.1+23.2 s. 896-905: Ol's historie (ca. 5 sider) Kapitel 9.6.4 s. 404-411: idræt, sportswashing og blød magt (ca. 4 sider) Podcasten fra Mediano: OL i 1936 ”forførelsens triumf”: https://soundcloud.com/medianoperspektiv/ol-i-berlin-1936-forførelsens-triumf Filmen Ikaros af Bryan Fogel



Omfang	11 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter i det praktiske	Fokusområde inden for fysisk aktivitet: - Indblik i hiphopkulturen - Basis bevægelser indenfor hiphop: bounce, grapewine, slides, ball and chain, steptouch, - Poses - Freezes: vi har set på babyfreeze, shoulderfreeze, frogfreeze og crowfreeze og så har de selv arbejdet videre efter niveau. - Arbejde med BESS til at ændre på koreografier - Lavet egen performance og fremvisning på scene.
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af egen koreografi.

Titel 5	Crossfit - Muskelfysiologi
Indhold i det teoretiske	Kernestoffet: Musklens opbygning, sakromer, muskelfibre, myofibriller, myosin- og aktin-filamenter, tværbrosyklus, motorisk enhed, signaler og hvordan aktiverer muskler, muskelfibertyper, fordeling af muskelfibertyper og hvordan de ændrer sig gennem træning. Anvendt litteratur: Yubio Idræt C+B Kapitel 8.5.1-8.5.4 s. 268-281 (ca. 8 sider)
Omfang	8 moduler á 90 minutters varighed (Taget med op fra C-niveau)
Særlige fokuspunkter for det praktiske	Fokusområder: Løftene Squat, dødløft og shoulderpres med et teknisk korrekt udtryk. Mange andre øvelser har været brugt. Viden omkring forskellige workout-typer man kan lave i Crossfit, Eleven skal kunne kende forskellene på: AMRAP, EMOM, UGIG. Eleven forventes at kunne inddrage kettlebells, olympisk vægtstang, boxes og barer.
Væsentligste arbejdsformer	Eleverne har trænet sammen i klassen og i makkerpar. Teoretisk har der været meget gruppearbejde, noget individuelt arbejde, fremlæggelser og quizzet.

Titel 6	Fodbold - Træningsfysiologi
Indhold Teoretisk	Kernestof: Anaerob effekt, anaerob kapacitet, adaptationer ved anaerob træning, anaerob hurtighedstræning og tolerancetræning. Superkompensationsprincippet, maksimal iltoptagelse, udholdenhed, kondital,



	træning ved høj intensitet. Anvendt litteratur Idrætsportalen, i-bog af Wolf, Troels; Hansen, Jørn m.fl., © Forfatterne og Systime A/S. Første udgivelsesår 2018. https://idrætsportalen.systime.dk/?id=1 Arbejdsfysiologi og anaerob træning - alle underkapitler (4,3 sider) Arbejdsfysiologi og aerob træning - Superkompensationsprincippet, Maksimal iltoptagelse vs. Udholdenhed, Træning med høj intensitet, Vurdering af kondital (6 sider)
Omfang	9 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter i det praktiske	Faglige mål: Teknisk korrekt udførsel af indersideaflleveringer til makker 3-10 meter væk Kunne udføre nogenlunde teknisk korrekt halvliggende vristspark til medspillere over længere afstande. Tæmning af aflevering med indersiden eller sålen Kunne løbe med bolden og have den under kontrol Indgå i samspil med medspillerne Taktisk overblik til at gøre sig spilbar ved modløb eller retningsskifte Afslutte mod mål Indgå i kampsituationer
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning, samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af eget træningsprogram/session.

Titel 7	Træningsprojektet
Indhold teoretisk	Kernestof: Viden om træningsprojektet og træning. Anvendt litteratur: Yubio Idræt C+B Kapitel 20 s. 806-813 Træningsprojektet
Omfang	5 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Fokusområde: Forbedre den fysiske kapacitet bedømt ud fra politiets optagelsesprøve samt en Bip-test.
Væsentligste arbejdsformer	Teoretiske introduktion til træningsprojektet, tid til individuel træning.