

Undervisningsbeskrivelse

| | |
|----------------------|-----------------------|
| Termin | Sommer 2026 |
| Institution | Herning HF og VUC |
| Uddannelse | HF |
| Fag og niveau | Idræt B |
| Lærer(e) | Mette Rabech Langager |
| Hold | 25IdB27 |

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

| | |
|----------------|---|
| Titel 1 | Flagfootball og musklens anatomi og energiomsætning |
| Titel 2 | Step og muskelkontraktion |
| Titel 3 | Volley og teamudvikling + anatomi; knogler og led |
| Titel 4 | Crossfit og doping |
| Titel 5 | Hip Hop og OL + idræt og politik |
| Titel 6 | Badminton og sundhed |
| Titel 7 | Træningsprojekt |

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 1 | Flagfootball og musklens anatomi og energiomsætning |
| Indhold | Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2024</i> Flagfootball: Regler, ide og organisering s. 703-709 Udvidet fysiologi & træningslære: Musklens opbygning s. 268-272 Energi (ATP) s. 238-246 |
| Omfang | 10 moduler |
| Særlige fokus-punkter | 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 Gribeøvelser 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 Oparbejde elevernes evne til at gennemskue, hvilke virkemidler der teknisk og taktisk kan være en fordel at bruge i det færdige spil. |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning, skriftligt og mundtligt arbejde samt teamsamarbejde |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 2 | Step og muskelkontraktion |
| Indhold | <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2024</i></p> <p>Aerobic og stepaerobic: Hvad er det? s. 1452-1454 Opbygning af serier s. 1454-1456 Udførelse s. 1456-1457</p> <p>Udvidet fysiologi & træningslære: Muskelkontraktion s. 272-277</p> |
| Omfang | 10 moduler |
| Særlige fokus-punkter | <p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducere grundprincipperne til step herunder tempo, intensitet, musikvalg mv - Introducere grundelementerne i step; hvordan opbygges en stepserie - Bevægelseskvalitet - Steptrin; basis, knæ, triple knæ, L-trin, over bænken, boks og flyv, V-trin, A-trin, krydsstep, mambo, pivot, steptouch, - De skal have opnået en forståelse for musikkens betydning for seriens intensitet - Eleverne skal kunne følge musikkens taktslag - Hele foden skal op på stepbænken - Strakte arme og ben - Aktiviteter der fremmer den fysiske kapacitet |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 3 | Volley og anatomi |
| Indhold | <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2024</i></p> <p>Volley: Regler, ide og organisering s. 703-709</p> <p>Udvidet fysiologi & træningslære: Musklens opbygning s. 268-272</p> |
| Omfang | 10 moduler |
| Særlige fokus-punkter | <ul style="list-style-type: none"> • Fingerslag med en højde og præcision, der gør det muligt efterfølgende at lave et angreb • Baggerslag med en præcision og en højde, der gør det muligt for hæveren at spille bolden • Smash hvor der sættes af på to ben, og bolden slås over nettet med en hånd • Underhåndsserv og/eller overhåndsserv, der rammer modstanderens banehalvdel • Forståelse for regler og rotationssystem; forståelse for 5-1 eller 4-2 systemer, hvor spillere har specialiserede roller (hæver, angriber). • 3-taks spillet: Konsekvent arbejde med modtagelse, hævnning og angreb (baggerslag-fingerslag-smash). • Positioner: Skift mellem netspillere (position 2, 3, 4) og bagspillere (1, 5, 6) samt rotationsrækkefølge. • Evne til at placere sig rigtigt på banen i forhold til bold og medspillere |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 4 | Crossfit og doping |
| Indhold | <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2024</i></p> <p>X-fit: X-Fits historie s. 984-985 Regler, ide og organisering s. 985-991</p> <p>Doping: Doping og udholdenhed s. 102-109 Doping og styrke s. 109-114</p> |
| Omfang | 10 moduler |
| Særlige fokus-punkter | <p>Grundlæggende principper for crossfit</p> <p>Lære forskellige træningsformer at kende og kunne udføre øvelser og sammensætte træningsprogrammer (ud fra crossfit-princippet) med bl.a. kettlebells, egen kropsvægt, muskeludholdenhed, styrke og balance.</p> <p>Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for crossfit</p> <p>Opnå kropsbevidsthed</p> <p>Udarbejde og gennemføre et crossfit træningsprogram</p> |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde |

| | |
|----------------|---|
| Titel 5 | Hip Hop og OL + idræt og politik |
| Indhold | <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2024</i></p> |

| | |
|------------------------------|---|
| | <p>Hiphop: Hiphoppens historie s. 1423-1425 Hiphop- og breakdance s. 1425-1427</p> <p>OL + idræt og politik: Film 'Icarus' – Netflix dokumentar Elev-producerede oplæg Idræt og politik s. 398-411</p> |
| Omfang | 10 moduler |
| Særlige fokus-punkter | <p>Bevægelseskvalitet og Grundteknik</p> <p>"The Bounce" og Jordforbindelse: Fokus på hiphoppens fundament, hvor danseren er "tung" og har en tydelig jordforbindelse (tyngdepunktet nedad).</p> <p>Grundtrin (Basic Moves): Indlæring af klassiske trin såsom <i>two-step</i>, <i>running man</i>, <i>robbocop</i> og forskellige <i>rocking</i>-bevægelser.</p> <p>Bevægelseskvaliteter: Arbejde med skiftet mellem hårde, markerede bevægelser og mere flydende sekvenser, herunder pop, lock og stop-effekter.</p> <p>Isolations: Træning i at isolere kropsdele (hoved, skuldre, bryst, hofter) i forhold til musikken.</p> <p>Koreografi og Kreativitet (Musik & Bevægelse)</p> <p>Indlært Fælles Koreografi: Opbygning af en længere sekvens, der sikrer fælles teknisk fundament.</p> <p>Egne Koreografiske Bidrag: Eleverne skal selvstændigt eller i grupper skabe koreografi, hvor de integrerer de lærte grundtrin.</p> <p>Musicality: Fokus på at danse til musikken – at ramme beats, breaks og accentueringer i hiphop-musikken.</p> <p>Musikforståelse: Analyse af hiphop-musikkens opbygning (rytmik, takt)</p> <p>"Freestyle" og Personligt Udtryk</p> <p>Attitude og Udtryk: Hiphop kræver "attitude" – dansen skal udstråle selvtillid og personlighed, ofte med fokus på "buck" stil (aggressiv) eller "clowning" (humoristisk).</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde |
|-----------------------------------|---|

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 6 | Badminton og sundhed |
| Indhold | <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2024</i></p> <p>Badminton: Regler, ide og organisering s. 860-864</p> <p>Idræt og sundhed: Er jeg sund? s. 24-28 Idræt & sundhed s. 28-39</p> |
| Omfang | 10 moduler |
| Særlige fokuspunkter | <p>Grundlæggende Slagteknik: Fokus på korrekt greb (skift mellem forhånd/baghånd), samt beherskelse af de grundlæggende slag: Serv (kort/lang), clear, drop og smash.</p> <p>Benarbejde og positionering: Træning af det specifikke badminton-benarbejde (saksehopp, udfaldsskridt) for at sikre hurtig forflytning til alle hjørner af banen og hurtig retur til midten (baseposition).</p> <p>Taktisk Forståelse i Single og Double:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Single:</i> Placeringspil, udnyttelse af banens dybde og bredde. ○ <i>Double:</i> Rotationer, angrebs-/forsvarsformationer (side-by-side vs. foran-bagved). <p>Spilfærdighed: Evnen til at anvende teknikkerne i en kampsituation og tilpasse spillet efter modstanderens svagheder</p> |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Titel 7 | Træningsprojekt |
| Indhold | <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2024</i></p> <p>Motivation og målsætning s. 134-137 Aerob træning, anaerob træning, styrketræning og smidighedstræning s. 72-86 Konditionstræning s. 295-310 Styrketræning s. 310-319 Musklens opbygning s. 268-272 Muskelkontraktion s. 272-277 Muskelfibertyper s. 277-281 Træning og fibertyper s. 281 Arbejdskravsanalyse s. 1257-1259</p> <p>Praktisk: Politiets optagelsesprøve (udvalgte styrkeøvelser) og bib-test</p> |
| Omfang | 10 moduler |
| Særlige fokuspunkter | <p>Fokusområde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlæggende principper for træning - Centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof - Aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet <p>Eleverne skal kunne omsætte teorien til praksis i deres 8 ugers træningsprogram, samt de skal kunne anvende og forstå teorien til udarbejdelse af træningsrapporten.</p> |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde |