Undervisningsbeskrivelse Idræt B – 3 års (23tx4b idræt)

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Okt 2023 – juni 2026
Institution	Celf –Nykøbing F.
Uddannelse	HTX
Fag og niveau	Idræt B - 3 års
Lærer(e)	Anders H. Kristensen
Hold	23tx4B idræt B Nykøbing F.

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Badminton
Titel 2	Svømning
Tema 3	Basketball
Tema 4	Træningsprojektet
Tema 5	Rytmisk opvarmning
Tema 6	Hiphop og streetdance
Tema 7	Floorball
Tema 8	Pickleball
Tema 9	Volleyball
Tema 10	Håndbold
Tema 11	Kanotur på Susåen, teambuilding, kommunikation og samarbejde
Tema 12	Teori: Anatomi, fysiologi, træningsteori og doping
Tema 13	Motion og sundhed, idræt og samfundet
Tema 14	Styrketræning og konditionstræning
Tema 15	Boldbasis
Tema 16	Performance, dans, akrobatik og springgymnastik

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 forhåndserv og kort baghåndserv. • At kunne udføre clear, netdrop, lop • At kunne udføre benarbejde med lang udfald 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, opspilsmønstre, backdoor, forskellige cuts, kommunikation, screeninger, 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 energilagre 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. .

Retur til forside

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

Retur til forside

Tema 4	**Træningsprojektet**
Indhold	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 5 moduler
Særlige fokuspunkter	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
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	**Rytmisk 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
Anvendt materialer	Bergholt, A. et al. (2023) Idrætsportalen. Danmark, Systime: - Merrild, A.: "Streetdance" : https://idraetsportalen.systime.dk/?id=167 (4 sider + diverse video'er med locking og breakdance moves) - Wolf, T.: "Energigivende stofskifteprocesser" https://idraetsportalen.systime.dk/?id=234 (3 sider) Video'er med inspiration
Væsentligste arbejdsformer	Samarbejde i grupper, hvorved de skal lære hinanden styrker og svagheder at kende.

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 hoppens 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 5 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 - Laban´s bevægelsesteori

Væsentligste arbejdsformer	Samarbejde i grupper, hvorved de skal lære hinanden styrker og svagheder at kende.

Retur til forside

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

Retur til forside

Tema 7	**Floorball**
Indhold	Kernestoffet: – alsidige idrætsdiscipliner og -aktiviteter, der tilgodeser kropsbeherskelse – idrætter, der fokuserer på samarbejde og etik og fremmer selvværd - 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 5 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 drible 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	Kapitlet i idrætsportalen
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

Retur til forside

Tema 8	**Pickleball**

Indhold	Teori: Systime – Idrætsportalen, pickleball, introduktion og øvelsevideos
	Praksis:
	• Opvarmning
	• Træning af grundslag
	  o Serv
	  o Forhånd og baghånd
	  o Volley og dink
	  o Smash
	• Præsenteret for taktisk korrekt placering på banen
	• Undervist i single og double

	• Taktik • skadesrisici • Historik
	6 moduler (12 lektioner)
Særlige fokuspunkter	Faglige mål Teori: - Energiomsætning - Ilttransportkæden - Musklernes opbygning Praktisk: - Kursisten skal kunne vise færdigheder inden for Pickleballs grundslag - Færdigheder inden for taktik og spilforståelse skal sikre kursisten den rigtige placering på banen. Fra læreplanen: - 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 - Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - Kunne redegør for relevant fysiologisk stof - Behandle problemstillinger i samspil med andre fag
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. • Klasseundervisning, gruppe arbejde • arbejde med tekniske/taktiske.

Retur til forside

Tema 9	**Volleyball**
Indhold	Kernestoffet: – alsidige idrætsdiscipliner og -aktiviteter, der tilgodeser kropsbeherskelse – idrætter, der fokuserer på samarbejde og etik og fremmer selvværd Idrætsportalen: https://idraetsportalen.systime.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 idræt-samfund-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 10	**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 - Krydspil – 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-gaeldende-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 11	**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	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
Væsentligste arbejdsformer	Samarbejde i grupper, hvorved de skal lære hinanden styrker og svagheder at kende.

Tema 12	**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, arbejdsspørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning, kursister i underviserrollen, matrixgruppearbejde.

Tema 13	**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://idraetsportalen.systime.dk/?id=206 Udleveret oplæg om løbetræning
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppearbejde, præsentationer Skr. arbejde: Opgave om sundhed, træningsplanlægning.

Tema 14	**Styrketræning og konditionstræning**
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 15	**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: - Kaosspil - 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 16	**Performance, dans, akrobatik og springgymnastik**
Indhold	Formålet er at eleverne ud fra LABAN´s bevægelsesteori at sammensætte et program hvor både dans, akrobatik og springgymnastik indgår. De skal udvikle koreografi med inspiration fra Laban.
Omfang	Anvendt uddannelsestid 16 lektioner
Særlige fokuspunkter	Eleverne skal igennem dette forløb udvikle deres innovative og kreative kompetencer. Eleverne har arbejdet med: I dans: Centrale færdigheder indenfor musik og bevægelse ud fra Laban´s bevægelsesteori, langsom dans, hurtig dans, udnyttelse af rummet, arbejde i forskellige niveauer i rummet. I redskabsgymnastik: Håndstand-rulle, hovedstand, Forlæns rotation (koldbøtte - flyverulle - salto), vejrmølle, overslag (lavt eller strakt) og Kraftspring. I akrobatik: Videreudvikling af rytmiske og akrobatiske færdigheder, personlig dygtiggørelse, samarbejde i små og store grupper, træning af akrobatiske elementer. Som afslutning på forløbet skal de, i grupper, udarbejde en lille performance. De skal sammensætte en performance, som indeholder de elementer de har arbejdet med i undervisningen: - dansesekvens eller anden form for "show/freestye - Springgymnastik - Akrobatik - Der skal være musik til deres performance.
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	Teoristof i forløbet: • Notat om Labans bevægelsessystem BESS-konceptet (kompendium musikvideoer) • https://idraetsportalen.systime.dk/?id=552 • https://idraetsportalen.systime.dk/?id=556
Væsentligste arbejdsformer	Samarbejde i grupper, hvorved de skal lære hinanden styrker og svagheder at kende.