Undervisningsbeskrivelse Idræt C – valgidræt (24txIdC idræt)

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	August 2026 – juni 2026
Institution	Celf –Nykøbing F.
Uddannelse	HTX
Fag og niveau	Idræt C valghold
Lærer(e)	Anders H. Kristensen
Hold	25tx4IdC idræt Nykøbing F.

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Badminton
Titel 2	Fodbold
Tema 3	Pickleball
Tema 4	Træningsprojektet
Tema 5	Rytmisk opvarmning
Tema 6	Hiphop og streetdance
Tema 7	Håndbold
Tema 8	Volleyball

Tema 1	**Badminton**
Indhold	I forløbet har eleverne arbejdet med tekniske elementer som serv (kort og lang), forhånd/baghånd, clear, netdrop, lop, benarbejde, vægtoverfæring, 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 baghåndserv. • At kunne udføre clear, netdrop, lop • At kunne udføre benarbejde med langt 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	5 moduler (10 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.
Teori	Teori: Idrætsportalen - Badminton – Introduktion historie, taktiske udfordringer (3,6s) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=578)

	- Teknik https://idraetsportalen.systime.dk/?id=580 Opvarmning https://idraetsportalen.systime.dk/?id=185#c5885 (3,6s) Opvarmning oplæg (2s)
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

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

Retur til forside

Tema 2	**Fodbold**
Indhold	Kernestoffet: – alsidige boldspil og -aktiviteter, der tilgodeser boldbeherskelse – idrætter, der fokuserer på samarbejde og spilforståelse. Vi har i forløbet taget udgangspunkt i følgende discipliner: Fodbold teknikker, inderside, vristspark, fodtennis, driblinger (kropsfinten, rotationsfinten), aflevering, tæmninger (fod, bryst), småspil og taktik
Omfang	5 moduler (10 lektioner)
Særlige fokuspunkter	Faglige mål Fokusområde fysisk aktivitet Centrale begreber i forløbet: - Målet med boldbasis er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder og oparbejde deres evne til at gennemskue, hvilke virkemidler (tekniske og taktiske) der skaber dynamik og udvikling i det enkelte spil. - Kommunikation, spilbarhed, placering på banen, løbesystemer - Spilforståelse herunder forståelse for roller på holdet (med fokus på forsvar midtbane og angreb) Målet er også at opøve elevernes evne til at analysere ligheder og forskelle i boldspil
Teori	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) - 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 kaosspil

	- Forstå hvilke former for kommunikation der foregår på et hold og hvilken betydning det har for spillet. Fysiologi, stofskifteprocesser: Aerobe processer (11,9 s) Arbejdsfysiologi og aerobe processer https://idraetsportalen.systime.dk/?id=204 og flg. Sider Anaerobeprocesser (2,4 sider) https://idraetsportalen.systime.dk/?id=234
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, spark, dribliner tæmninger, hovedstød, banestørrelse, antal spillere osv.) med henblik på at variere intensiteten i et givet eller selvopfundet spil .

Retur til forside

Tema 3	**Pickleball**

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

Omfang	5 moduler (10 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
Teori	Forløb (5,8 sider)https://idraetsportalen.systime.dk/?id=646 Kombination af aerob- og anaerob arbejde https://idraetsportalen.systime.dk/?id=235 (2,2s)
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

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	5 moduler (10 lektioner)
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. • 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 • Elevernes evne til at udarbejde og gennemføre træning • Behandling af data
Teori	Idrætsportalen - Superkompensationsprinicippet (2,2) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=244) - Træning af maksimal iltoptagelse (1,9) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=247) - Træning med høj intensitet (1,9) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=248) Oplæg om træningsprojekt SMART-modellen og Borgskalaen (5,0s)
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 Formålet med forløbet er, at introducere eleverne for hvordan musik og bevægelser kan bruges i forbindelse med opvarmning samt at give eleverne en forståelse for hvorfor opvarmning er vigtigt både mentalt og fysisk. I forløbet skal eleverne eksperimentere med musik og bevægelser gennem diverse småøvelser med fokus på bl.a. at tælle musik. Forløbet vil starte med at eleverne bliver præsenteret for et eksemplarisk opvarmningsprogram, hvorefter de i grupper selv skal lave deres eget rytmiske opvarmningsprogrammer, som de præsenterede i starten af de efterfølgende idrætslektioner.
Omfang	Anvendt uddannelsestid 5 moduler (10 lektioner)
Særlige fokuspunkter	Forstå musiktælling og takt inkl. At kunne starte bevægelsen på 1. taktslag og kunne udføre bevægelser i takt til musikken - Planlægge øvelserne til et opvarmningsprogram til musik på ca. 15 min - Finde egnet musik som passer til programmets forskellige del - Udføre og instruere i eget opvarmningsprogram - Koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt
Teori	Opvarmning til musik – Introduktion (4,8s) (https://idraetsportalen.systime.dk/?id=143) Bergholt, A. et al. (2023) Idrætsportalen. Danmark, Systime: - Merrild, A.: "Streetdance" : https://idraetsportalen.systime.dk/?id=167 (4 sider + diverse videoer med forskellige danse) https://idraetsportalen.systime.dk/?id=234 (3 sider) Videoer med inspiration Opvarmning https://idraetsportalen.systime.dk/?id=185#c5885 (3,6s) Opvarmning oplæg (2s)
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
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 (10 lektioner)
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
Teori	Oplæg med videolinks (3s) Koreografiske værktøjer (2s) Idrætsportalen Forløb https://idraetsportalen.systime.dk/?id=665 (4,5s) Øvelsesbank https://idraetsportalen.systime.dk/?id=568 (1,6 s)
Væsentligste arbejdsformer	Samarbejde i grupper, hvorved de skal lære hinanden styrker og svagheder at kende.

Retur til forside

Tema 7	**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.

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

Tema 8	**Volleyball**
Indhold	Kernestoffet: – alsidige idrætsdiscipliner og -aktiviteter, der tilgodeser kropsbeherskelse – idrætter, der fokuserer på samarbejde og etik og fremmer selvværd
Omfang	Anvendt uddannelsestid 5 moduler (10 lektioner)
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
Teori: Anvendt materialer	Energigivende stofskifteprocesser https://idraetsportalen.systime.dk/?id=234 Idrætsportalen: Oplæg (5,4 sider) https://idraetsportalen.systime.dk/?id=158

	Bevægelses analyse (0,8 sider) https://idraetsportalen.systime.dk/?id=230 Almen fysiologi: Lunger, blodet, hjertet og kredsløbet https://idraetsportalen.systime.dk/?id=236 (2,4s) https://idraetsportalen.systime.dk/?id=237 (1s) https://idraetsportalen.systime.dk/?id=238 (1,6s)
Væsentligste arbejdsformer	Samarbejde i grupper, hvorved de skal lære hinanden styrker og svagheder at kende.