

Undervisningsbeskrivelse

| | |
|----------------------|--|
| Termin | 2021-2024 |
| Institution | Favrskov Gymnasium |
| Uddannelse | STX |
| Fag og niveau | Idræt C |
| Lærer(e) | 1.g - Allan Mortensen (AL) 2.g - Christian Bak Knudsen (CK) 3.g - Christian Bak Knudsen (CK) |
| Hold | 21s idC |

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb:

| | |
|-----------------|-------------------------------------|
| 1.g | |
| Titel 1 | Introforløb/speedball (grundforløb) |
| Titel 2 | Løb og Sundhed (grundforløb) |
| Titel 3 | Rytmask opvarmning |
| Titel 4 | Teambold – det velfungerende hold |
| 2.g | |
| Titel 5 | Badminton |
| Titel 6 | Volleyball |
| Titel 7 | Hiphop |
| Titel 8 | X-fit |
| 3. g | |
| Titel 9 | Flag Football |
| Titel 10 | Les Lancier og folkedans |
| Titel 11 | Træningsprojekt - Polititest |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 1 | Introduktion til idrætsfaget |
| Indhold | Speedball |
| Omfang | 6 blokke à 95 min |
| Særlige fokuspunkter | <p>Introduktionsforløb i grundforløbsklasserne, som afsluttes med et stort stævne i Fjerritslev for alle 1g'erne.</p> <p>Faglige kompetencer: Forstå egen rolle i intro-spil Beherske grundlæggende boldspilsteknik og –taktik</p> <p>Almene kompetencer: Indgå i par- og gruppearbejde Personlige/sociale kompetencer: Vilje til at indgå aktivt i læringsprocessen Evne til samarbejde Opbygning til det afsluttende stævne</p> |
| Væsentligste arbejdsformer | <p>Pararbejde Gruppearbejde</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 2 | Løb og Sundhed |
| Indhold | <p>I dette forløb laves Bip-testen som opstart til forløbet, efterfølgende laves forskellige løbetræningsformer (interval, kontinuerlig, med bold, stafetter, ...) som inspiration til egen træning. Eleverne træner selvstændigt hjemme. Forløbet afsluttes med en bip-test for at se fremskridt.</p> <p>Kernestof Skadhede m.fl.: Yubio Idræt C+B (2021) afsnit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.2.2 (blodkredsløb og puls) • 2.4.2 (dannelse af ATP i kroppen) • 3.2 (Arbejdets tre faser) • 3.4 (Aerob træning) • 3.4.2 ((Kontinuerlig træning) • 3.4.3 (konditionstræning) • 7.2.1 (konditionstest) |
| Omfang Ugerne 36–41 | 6 blokke à 95 min |
| Særlige fokuspunkter | <p>De teoretiske og praktiske faglige mål i dette forløb kobles i dette forløb, således der arbejdes med at kunne gøre rede for følgende fagbegreber: Kondition, kondital, kredsløb, puls, aerob og anaerob energiomsætning, max-puls, samt interval og kontinuerlig træning.</p> <p>Dette kobles med løbeteknik og koordinationsløb i undervisningen. Herunder skal den teoretiske viden inddrages i egen praksis med løbetræning som lektie på en individuel løberute. Et vigtigt element i undervisningen er viljen til at afprøve på egen krop, samt evnen til at reflektere over egen indsats og udbyttet heraf.</p> <p>Desuden er der anvendt: Løbemakkere, som passer i tempo Borgskala Pulsmålinger Løberuter / IT (f.eks. endomondo, iform, strava,)</p> <p>Forløbet starter med, at der laves en Bip-testen som indgangstest, og afsluttes med et bib-test. Eleverne her desuden trænet hjemme som lektie.</p> <p>KRAM-faktorer præsenteres sammen med idrætsprofil i Fjerritslev</p> |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning, samt individuelt træningsarbejde hjemme. Desuden arbejdes der med løbemakkere på klassen. |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 3 | Rytmisk opvarmning |
| Indhold | <p>Kernestof</p> <p>Skadhede m.fl.: Yubio Idræt C+B (2021) afsnit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3.3 (opvarmning og nedvarmning) • 30.1-30.4 (om rytmiske opvarmningsprogrammer) <p>Forløbet har to overordnede formål. For det første at eleverne bliver introduceret til teori om opvarmninger og vigtigheden af den. Dette inkluderede en test af opvarmning, hvormed effekten blev mere synlig. For det andet, at eleverne tilegner sig praktiske færdigheder i tilrettelæggelse af et opvarmningsprogram til musik med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formidling, funktion, kvalitet og effekt af opvarmningsprogram • Fysisk aktivitet • Kobling af teori og praktik • Bevægelse til musik og rytme forståelse. • Musikvalg der understøtter valgte bevægelser (i takt) |
| Omfang | 7 blokke à 95 min. |
| Særlige fokuspunkter | <p>Faglige mål for opvarmningsprogram</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleven tilegner sig viden om værdien af opvarmning i relation til den fysiske præstationsevne samt forebyggelse af idrætsskader. • At eleven kan sammensætte et opvarmningsprogram efter en hensigtsmæssig progression og kunne anvende den rigtige musik hertil. • At eleven kan indgå i samarbejde med andre i planlægningen og fremvisningen af et opvarmningsprogram. • At eleven tilegner sig færdigheder i bevægelser til musik (bevægelseskvalitet og musik- og bevægelsesforståelse) • At eleverne introduceres for musiktælling (herunder musik- og rytmeforståelse samt kendskab til www.idrætsmusik.dk) • At eleven kan reflektere over egen indsats og udbyttet af heraf |
| Væsentligste arbejdsformer | Gruppearbejde (max 6 personer til opvarmningsprogram), brug af IT i forbindelse med musikvalg |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 4 | Teambold – det velfungerende hold |
| Indhold | <p>Kernestof:</p> <p>Skadhede m.fl.: Yubio Idræt C+B (2021) afsnit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5.3 (Holdets toppræstation) • 5.3.1 (Det velfungerende team) • 5.3.2 (Sammenhold og kohæsion) • 5.3.3 (Roller og kommunikation) • 5.7 (Trænerroller og ledelse) • 5.7.1 (Klassiske ledelsesstile) • 5.7.2 (Situationsbestemt ledelse) <p>Forløbet bruges på at arbejde med hvordan man kan skabe det velfungerende hold. Eleverne skal således opnå faglig viden om faktorer som kendetegner det velfungerende hold, og hvilke redskaber man kan bruge anvende til at optimere det gode team (teambuilding).</p> <p>Sideløbende med et relativt teoretisk fokus har klassen arbejdet i forskellige typer af boldspil (volleyball, floorball, fodbold) med faste hold. Holdene har løbende forsøgt at implementere de teoretiske vinkler på deres egen hold.</p> |
| Omfang | 7 blokke à 95 min. |
| Særlige fokuspunkter | Arbejde i faste teams. |
| Væsentligste arbejdsformer | Gruppearbejde. |

| | |
|-----------------------------|---|
| Titel 5 | Badminton |
| Indhold | <p>Kernestof: Skadhede m.fl.: Yubio Idræt C + B (2021) afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 22.1 (Badmintons historie) • 22.2 (Regler, idé og organisering) <p>Arbejdskravsanalyse med udgangspunkt i kernestof fra X-fit-forløbet med fokus på kapitlerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3.4 (Aerob træning) • 3.5 (Anaerob træning) • 3.6 (Styrketræning). <p>Video ift. netdrop: https://www.youtube.com/watch?v=doV0m6MNTCo</p> <p>Video ift. offensivt spil ved nettet: https://www.youtube.com/watch?v=X1_u-GQUgOg</p> <p>Video ift. baghåndsslag (netdrop, drop og baghånds-clear - set indtil 8 min 25 sek.): https://www.youtube.com/watch?v=F7Clf4SnTII</p> <p>Smash: https://www.youtube.com/watch?v=Px5XUqcvyXc (De første 2 minutter)</p> <p>Clear: https://www.youtube.com/watch?v=xRv1JLg4NMM (De første 6 minutter)</p> |
| Omfang | 7,5 blokke af 95 min |
| Særlige fokuspunkter | <p>Faglige kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kende slagene serv, clear, drop, netdrop, lob & smash • Være bekendt med de grundlæggende regler i badminton • Beherskelse af grundlæggende benarbejde frem til nettet og tilbage til baglinjen • Beherskelse af benarbejde til henholdsvis kort forhånds- og kort baghånds-hjørne • Rimelig beherskelse af netdrop og lob fra både forhånd og baghånd • Rimelig beherskelse af clear, drop og lang forhåndsserv • Kunne udføre slagsekvenser, hvor det er tydeligt at se hensigten med de enkelte slag • Have en taktisk forståelse af både boldens og egen placering på banen |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Have evne til at udnytte og udvikle fysiske parametre som koordination af helkropsbevægelser, kropsbevidsthed, forspænding inden selve bevægelsen og eksplosivitet i konkrete spilsituationer. • Kunne teoretisk redegøre for generelle fysiske arbejdskrav for en badmintonspiller <p>Almene kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikle en større grad af kropsbevidsthed og koordinationsevne. • Udvikle en større grad af fysisk kapacitet (aerob som anaerob). • Udvikle evnen til at omsætte teoretisk viden til praksis gennem fordybelse i skriftligt pensum (Yubio) samt video. • Udvikle evnen til at indgå aktivt i en mere ukendt aktivitet. <p>Sociale kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbejde med at indgå konstruktivt i fejlretning af hinanden til at opnå en større læring. • Arbejde med fairplay via evnen til at dømme kampene selv. |
| Væsentligste arbejdsformer | Grupperarbejde, individuelt arbejde, pararbejde, praktisk udførelse af træningsøvelser samt fejlretning af hinanden, fejlretning i par. |

| | |
|-----------------------------|---|
| Titel 6 | Volleyball |
| Indhold | <p>Kernestof: Skadhede m.fl.: Yubio Idræt C + B (2021) afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 13.1 (Volleyballs historie) • 13.2 (Regler, idé og organisering) • 13.7 (Springtræning) <p>Arbejdskravsanalyse med udgangspunkt i kernestof fra X-fit-forløbet med fokus på kapitlerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3.4 (Aerob træning) • 3.5 (Anaerob træning) • 3.6 (Styrketræning). <p>Supplement: Gennemgang af regler og spillerroller: https://www.youtube.com/watch?v=9g7nYQv-kPM</p> <p>Smash og tilløb til smash: https://www.youtube.com/watch?v=TJb5yn4Gpz4</p> <p>Blokade: https://www.youtube.com/watch?v=S8UQ1FvUtiA</p> <p>Benarbejde og placering ift. smash: https://www.youtube.com/watch?v=oKuluT5tOe0</p> |
| Omfang | 7,5 blokke af 95 min |
| Særlige fokuspunkter | <p>Faglige kompetencer:</p> <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 • Evne til at placere sig rigtigt på banen i forhold til bold og medspillere • Evne til at spille bolden det taktisk mest fornuftige sted hen |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Kunne teoretisk redegøre for generelle fysiske arbejdskrav for en volleyballspiller <p>Almene kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikle en større grad af kropsbevidsthed • Udvikle en større grad af fysisk kapacitet (med fokus på det anaerobe) • Udvikle evnen til at omsætte teoretisk viden til praksis gennem fordybelse i skriftligt pensum (Yubio) og vha. video. • Udvikle evnen til at indgå aktivt i en ukendt aktivitet og dens arbejdsmønstre. |
| Væsentligste arbejdsformer | <p>Gruppearbejde, individuelt arbejde, pararbejde, praktisk udførelse af træningsøvelser samt fejlretning af hinanden, fejlretning i par, videofeedback.</p> |

| | |
|-----------------------------|---|
| Titel 7 | Hiphop |
| Indhold | <p>Kernestof: Skadhede m.fl.: Yubio Idræt C+B (2021) afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 33.1 (Hiphoppens historie) • 33.2 (Hiphop- og breakdance) • 30.8 (Labans bevægelseslære) <p>Der blev desuden arbejdet med app'en Dafreego som supplement til allerede kendte 'moves'.</p> <p>Formålet med hiphop-forløbet var, at eleverne skal kunne tilegne sig foreviste koreografier, og derefter selv arbejde med at lave en hiphop-koreografi som et endeligt produkt for forløbet. Eleverne skulle gennem forløbet lære nogle af de basale 'moves' og det udtryk, som man bruger i hiphop-dans og breakdance. I forløbet kom eleverne til at arbejde med hiphop i form af koreografier, freestyle, freezes, battles, poses og body-rolls, som ledte op mod en hiphop-event styret af en professionel (ekstern) hiphop-danser.</p> |
| Omfang | 9 blokke af 95 min |
| Særlige fokuspunkter | <p>Faglige kompetencer:</p> <p><u>Kropsbeherskelse, herunder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Balance i freezes • Styrke til at udføre freezes • Koordination med både arme og ben i takt til musikken ved indlæring af nye serier • Udtryk - ofte med bounce (let på tå, ned i knæ, ikke for rank holdning og med lidt attitude) <ul style="list-style-type: none"> ○ Isolere bevægelser ○ Bevæge enkelte kropsdele kontrolleret som i f.eks. body rolls <p><u>Freestyle og kreativitet, herunder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • S sammensætte øvede/kendte bevægelser på en ny måde i en lille koreografi • En vis grad af freestyle/improvisation |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Inkorporere og redegøre for elementer af BESS(R) (Labans bevægelseslære) i en koreografi <p><u>Flow og rytme, herunder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunne bevæge dig i takt til musikken (både hele og halve taktslag, hvor sidst- nævnte vil være fx 1-'og'-2) og holde et flow <p>Almene og sociale kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lære at udtrykke sig kropsligt til en stemning, en følelse eller situation • Arbejde med sociale relationer gennem kropslige udtryk • Udvikle evnen til at indgå aktivt i en mere ukendt aktivitet |
| Væsentligste arbejdsformer | <p>Gruppearbejde, individuelt arbejde, pararbejde, fremvisning, praktisk udførelse af bevægelser/'moves' samt fejlretning af hinandens bevægelseskvaliteter, fejlretning i par, videofeedback.</p> |

| | |
|-----------------------------|---|
| Titel 8 | X-fit |
| Indhold | <p>Kernestof: Skadhede m.fl.: Yubio Idræt C+B (2021) afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25.1 (X-fits historie) • 25.2 (Regler, idé og organisering) • 2.3.2 (Tre typer muskelarbejde) • 2.3.3 (Mere om muskelarbejde) • 3.1 (Superkompensation), 3.4 (Aerob træning) • 3.4.1 (Kondital og udholdenhed) • 3.4.2 (Kontinuerlig træning), 3.4.3 (Intervaltræning) • 3.4.4 (Mærkbare effekter) • 3.5 (Anaerob træning) • 3.6 (Styrketræning) • 3.6.1 (Muskelstyrke) • 3.6.2 (Muskeludholdenhed) • 25.6 (Strong is the new skinny) • 28.2.4 (De fire fokusområder) <p>Formålet med X-fit-forløbet var en grundlæggende indføring i X-fit som træningsform, kendskab til de centrale tekniske øvelser og forståelse for de forskellige måder, som træningen kan sammensættes på.</p> <p>I de første lektioner var fokus primært på øvelser med egen kropsvægt, og i de følgende lektioner blev der inddraget forskellige redskaber. I hver lektion skulle eleverne desuden lære en ny måde at sammensætte træningen på.</p> <p>Eleverne udviklede kendskab til forskellige WOD's. De bliver præsenteret for de forskellige typer af WOD's i Yubio, navnlig: AMRAP, EMOM, TABATA, X-fit-max og X-fit-Team.</p> <p>Eleverne fik kendskab til WOD's med forskellige fokus: Muskelstyrketræning, muskeludholdende træning og konditionstræning, samt den underliggende træningsfysiologiske teori.</p> <p>Afslutningsvis skulle eleverne udarbejde og gennemføre en WOD, som de selv havde udviklet i grupper på klassen.</p> |
| Omfang | 7,5 blokke af 95 min |
| Særlige fokuspunkter | <p>Faglige kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udføre øvelser med egen kropsvægt på en teknisk korrekt måde. • Udføre øvelser med det inddragede udstyr på en teknisk korrekt måde. • Sammensætte og præsentere øvelser og programmer på en fornuftig måde. |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Være fysisk i stand til at gennemføre øvelser og programmer. • Støtte, motivere, korrigere og tælle for ens klassekammerater. • Redegøre for relevant træningsfysiologisk teori • Kunne forstå den fysiske aktivitets- og livsstilens betydning for sundhed <p>Almene kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikle en større grad af kropsbevidsthed. • Udvikle en større grad af fysisk kapacitet (aerob som anaerob, dog med primært fokus på det anaerobe i form af styrketræning). • Udvikle evnen til at omsætte teoretisk viden i praksis gennem fordybelse i skriftligt pensum (Yubio) samt video. • Udvikle evnen til at indgå aktivt i en mere ukendt aktivitet. <p>Personlige kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få indblik i egne stærke og svage sider samt evnen til at presse sig selv. |
| Væsentligste arbejdsformer | Gruppearbejde, individuelt arbejde, pararbejde, fremvisning, fejlretning i par/grupper, videofeedback. |

| | |
|-----------------------------|---|
| Titel 9 | Flag football |
| Indhold | <p>Kernestof: Skadhede m.fl.: Yubio Idræt C+B (2021), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16.1: Flag footballs historie • 16.2: Regler, idé og organisering • 10.2.2: Taktikker • 5.3: Holdets toppræstation • 5.3.1: Det velfungerende team • 5.3.2: Sammenhold og kohæsion • 5.3.3: Roller og kommunikation • 3.1: Superkompensation • 3.2: Arbejdets tre faser • 3.3: Opvarmning/nedvarmning • 3.4: Aerob træning • 3.4.1: Kondital og udholdenhed • 3.4.2: Kontinuerlig træning • 3.4.3: Intervaltræning • 3.4.4: Mærkbare effekter • 3.5: Anaerob træning • 3.6: Styrketræning • 3.6.1: Muskelstyrke • 3.6.2: Muskeludholdenhed <p>Videoer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Greb om og kast med bold (fra 20-50 sek): https://www.youtube.com/watch?v=WQHtf2Fa5jc • Teknik til at gribe bolden: https://www.youtube.com/watch?v=JvV-xsNuhGw • Regler i flag football: https://www.youtube.com/watch?v=6SwoD74l-wQ |
| Omfang | 7,5 blokke af 95 minutter |
| Særlige fokuspunkter | <p>Faglige kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaste en amerikansk fodbold, så den tilnærmelsesvis roterer rigtigt i luften • Gribe en amerikansk fodbold stående eller i bevægelse - både lave og høje bolde • Udføre forskellige løberuter med retningsskift (cuts) og med god acceleration • Have en vis forståelse for reglerne i spillet samt de mest brugte udtryk • Have en taktisk og teknisk forståelse af forskellige defence-principper |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Have en taktisk og teknisk forståelse af forskellige offence-principper • Kunne udarbejde en 'playbook' med strategiske overvejelser for hver spillers rolle. • Have spilforståelse og løbe i henhold til de aftaler, som ens playbook indeholder • Kunne redegøre for relevant fysiologisk træningsteori jf. arbejdskrav for en flag football-spiller. <p>Almene kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikle en større grad af kropsbevidsthed. • Udvikle en større grad af fysisk kapacitet (aerob som anaerob, dog med primært fokus på det anaerobe i form af sprinter). • Udvikle evnen til at omsætte teoretisk viden til praksis gennem fordybelse i skriftligt pensum (Yubio) samt video. • Udvikle evnen til at indgå aktivt i en mere ukendt aktivitet. • Arbejde som en del af et team. |
| Væsentligste arbejdsformer | Grupperarbejde, individuelt arbejde, pararbejde, frem-/forevisning, fejlretning i par/grupper. |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 10 | Les Lanciers og folkedans |
| Indhold | <p>Kernestof: Skadhede m.fl.: Yubio Idræt C+B (2021), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 31.1: Folkedansens historie • 31.2: Les Lanciers • 31.2.1: Første tur - La Dorset • 31.2.2: Anden tur - La Victoria (komplimentturen) • 31.2.3: Tredje tur - Les Mouinets (damemøllen) • 31.2.4: Fjerde tur - Les Visites (visitturen) • 31.2.5: Femte tur - Les Lanciers (herremøllen) • 31.2.6: Indmarch • 31.3: Traditionel folkedans • 31.3.1: Totur til Vejle • 31.3.2: Hamborg Sekstur • 30.8: Labans bevægelseslære <p>Eleverne prøvede også at danse alle fem ture i Les Lanciers til mere moderne musik (Pricetag af Jessie J & B.o.B, The Lazy Song af Bruno Mars, Crazy In Love af Beyoncé).</p> <p>Derudover skulle eleverne i grupper af 4-5 udarbejde egne folkedanse med udgangspunkt i musikken fra Hamborg Sekstur, som de skulle præsentere og udføre med en anden gruppe.</p> |
| Omfang | 10 blokke af 95 minutter |
| Særlige fokuspunkter | <p>Faglige kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udføre de forskellige trin såsom chassétrin, gåtrin samt danse f.eks. polka i takt til musikken. • Opøve musikforståelse så de kunne høre, hvornår sekvenser i folkedansene starter og slutter • Kunne føre eller blive ført af en partner • Kunne danse med korrekt dansefatning og holdning • Kunne huske de forskellige danse udenad, så de kunne danse med passende udtryk • Kunne redegøre for de vigtigste elementer ved folkedansens historie • Kunne analyse og perspektivere dansene ift. Labans bevægelseslære (BESS+R) <p>Almene kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lære at udtrykke sig kropsligt til en stemning, en følelse eller situation. • Arbejde med sociale relationer gennem kropslige udtryk. • Udvikle evnen til at indgå aktivt i en mere ukendt aktivitet. |
| Væsentligste arbejdsformer | Gruppearbejde, individuelt arbejde, pararbejde, fejlretning i par/grupper, forevisning for og undervisning af hinanden. |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 11 | Idrætsprojekt - Polititest |
| Indhold | <p>Kernestof: Skadhede m.fl.: Yubio Idræt C+B (2021), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3.1 - (Superkompensation - Fig. 3.1 og 3.2) • 3.2 - (Arbejdets tre faser) • 3.4 (Aerob træning) • 3.4.1 (Kondital og udholdenhed) • 3.4.2 (Kontinuerlig træning) • 3.4.3 (Intervaltræning) • 3.4.4 (Mærkbare effekter) • 3.5 (Anaerob træning) • 3.6 (Styrketræning) • 3.6.1 (Muskelstyrke) • 3.6.2 (Muskeludholdenhed) • 5.2.1 (Motivation og målsætning) • 7.2 (Test af kondition) • 7.2.1 (Biptest/yo-yo-test) • 20.1 (Formål med træningsprojektet) • 20.2 (Sundhedsmålinger) • 20.3 (Forløbet) • 20.3.1 (Træningen) • 20.3.2 (Målsætningen) • 20.4 (Rapport, resultater og log) • 28.2.4 (De fire fokusområder (Styrketræning)) <p>Forsvarets biptest og instruks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://motionsform.dk/hvad-er-en-bip-test/ |
| Omfang | 7 blokke af 95 minutter over 8 uger med selvstændig hjemmetræning. |
| Særlige fokuspunkter | <p>Faglige kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunne dokumentere evnen til at udarbejde, gennemføre og evaluere et hensigtsmæssigt, personligt træningsprogram. • Koble teoretisk viden og kundskaber til et (dit) personlige træningsprogram • Demonstrere korrekt brug af faglige termer inden for den gennemgåede træningsteori. • Opnå god/bedre fysisk kapacitet. • Opnå kropsbevidsthed ift. egen evne og begrænsninger. • Kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden. |
| Væsentligste arbejdsformer | Individuelt arbejde, pararbejde, fejlretning i par/grupper |