



Termin	Juni 2024
Institution	Favrskov Gymnasium
Uddannelse	STX
Fag og niveau	Idræt B
Lærer	Thøger Brinkmann Nielsen
Hold	3idB2

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Praktik 1	Padel (Ny og klassisk idræt)
Praktik 2	Volleyball og bevægelsesanalyse (Boldspil)
Praktik 3	Traditionel afrikansk stammedans og integration (Musik og bevægelse)
Praktik 4	X-fit (Opgraderet fra C-niveau) (Ny og klassisk idræt)
Praktik 5	Hip Hop (Opgraderet fra C-niveau) (Musik og bevægelse)
Praktik 6	Flag football og anaerob træning (Boldspil)
Teori 1	Idræt i det senmoderne samfund, sundhed og kropsidealer
Teori 2	Idrætspsykologi
Teori 3	Fysiologi og træningslære
Teori 4	Mini-projektforløb: Sport og politik – Store sportsbegivenheder

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Praktik 1	Padel
Forløbets indhold og fokus	<p>Forløbets formål er at træne elevernes tekniske og taktiske færdigheder inden for en ny idrætsgren i rivende udvikling. Særlige tekniske og taktiske fokuspunkter er anført nedenfor. Forløbet har desuden været anvendt som springbræt for en analyse af danskernes idrætsvaner, samt ændringer i organisationsform der har været optakt til et længere teoretisk forløb om idræt i det senmoderne samfund.</p> <p>Tekniske mål:</p> <ul style="list-style-type: none">• Greb på bat - hammergrebet. Holdes det rigtige greb gennem alle slagsekvenser?• (Flad) Forhånd - åben/lukket benstilling, vægtforskydning og hofterotation, træf på bolden?• (Flad) Baghånd - åben/lukket benstilling, vægtforskydning, træf på bolden/undgå slice?• Flugtning - Stærk base, kontrol, klarposition• Benarbejde/slag efter kontakt med bagvæg. Arbejdes der frem og tilbage med bolden?• Serv - Udføres serveren teknisk korrekt (fremføring, vægtskydning). Kan serveren kontrolleres og placeres efter ønske?• Lob – Placering og svigsløjfe <p>Taktiske mål</p> <ul style="list-style-type: none">• Kontrol versus power - Hvornår slå hårdt?• Spilcentrum - placering på banen og i forhold til makker - undgå ingenmandsland.• Hvornår søges nettet?• Bevægelse med makker• Opbygning af en duel - Hvordan vindes og holdes initiativet?
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter- opnå kropsbevidsthed- kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder
Kernestof	<ul style="list-style-type: none">- aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder- de for undervisningen relevante digitale redskaber- præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.
Anvendt materiale.	<p>Kernestof</p> <p><i>Instruktionsvideoer:</i></p> <p>Regler: https://www.youtube.com/watch?v=SPNVzkJSErs</p>

	<p>Forhånd: https://www.youtube.com/watch?v=YawHc7Cv8us&ab_channel=ThePade!School</p> <p>Baghånd: https://www.youtube.com/watch?v=YawHc7Cv8us&ab_channel=ThePade!School</p> <p>Flugtninger: https://www.youtube.com/watch?v=YawHc7Cv8us&ab_channel=ThePade!School</p> <p>Serv og modtagning: https://www.youtube.com/watch?v=BIsD8Kg0yfs&t=6s&ab_channel=ThePade!School https://www.youtube.com/watch?v=MjmdN0_hlss&t=8s https://www.youtube.com/watch?v=htIU01CPbE0</p> <p>Lob: https://www.youtube.com/watch?v=ymqUKF7hDdo&ab_channel=ThePade!School</p> <p>Taktik https://www.youtube.com/watch?v=17DC_atNmkQ https://www.youtube.com/watch?v=GmBD24JRzKw</p> <p>Bandeja: https://www.youtube.com/watch?v=yHAJ5XjFUNg&t=244s&ab_channel=ThePade!School</p> <p><i>Omfang:</i> Undervisningstid: 7 blokke á 95 min Litteratur: ca. 30 min video</p>
Arbejdsformer	Praktisk arbejde i mindre grupper, instruktion og videoanalyse

Praktik 2	Volleyball og bevægelsesanalyse
Forløbets indhold og fokus	<p>Forløbets formål er at træne elevernes tekniske og taktiske færdigheder inden for volley. Særlige tekniske og taktiske fokuspunkter er anført nedenfor. Forløbet har desuden været anvendt som springbræt for udvikling af det gode team i forbindelse med idrætspsykologi forløbet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fingerslag og baggerslag med en højde og præcision, der gør det muligt efterfølgende at lave et angreb <ul style="list-style-type: none"> ○ Fingerslag: Spille bolden over panden, strække armene, skål med hænderne, brug af håndled ○ Baggerslag: Stabil spilleplade og korrekt positionering ift. bolden (herunder forvægt) - Smash med korrekt tilløb, og bolden slås over nettet med en hånd - Underhåndsserv og/eller overhåndsserv, der rammer modstanderens bane - Forståelse for regler og rotationssystem, herunder 2-hæversystem med indløb - Evne til at placere sig rigtigt på banen i forhold til bold og medspillere, samt at have fornuftig kommunikation - Være en god holdspiller der kommunikerer med holdkammeraterne på en konstruktiv måde både taktisk og emotionelt jf. teori om teamudvikling og roller. <p>I forbindelse med forløbet skulle eleverne udarbejde en bevægelsesanalyse af tilløbet til volleyball smashet samt redegøre for, muskelcellens opbygning, kontraktion og fibertype.</p>
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - opnå kropsbevidsthed - kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder - de for undervisningen relevante digitale redskaber -
Anvendt materiale.	<p>Kernestof</p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2023), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 13.2: Regler, ide og organisering (5-6) • 23.6 Bevægelsesanalyse i Yubio (2 sider) • 2.3.2 Tre typer muskelarbejde (0,5) • 2.3.3 Mere om muskelarbejde (1,5) • 8.4.2 Led (2-3) • 8.4.3 Musklerne (relevante dele i forhold til elevernes analyse) (1) • 8.5.1 Muskulens opbygning (3)

	<ul style="list-style-type: none"> • 8.5.2 Muskelkontraktion (5) • 8.5.3 Muskelfibertype (3) <p>Teknikvideoer:</p> <p>Baggerslag:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.dgi.dk/volleyball/oevelser/14065 - https://www.youtube.com/watch?v=siDVtYyRG_M&t=10s <p>Fingerslag:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=GX49gLs6piU - https://www.youtube.com/watch?v=OL1Iq2Dai6A <p>Under og overhåndsserv</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=SnG7XJDunzs&t=6s <p>Smash:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=FMtUqoxfR50 <p><i>Omfang:</i></p> <p>Undervisningstid: 12 blokke á 95 min</p> <p>Fordybelse 3 timer</p> <p>Litteratur: 24 sider + 10 min video</p>
Arbejdsformer	Praktisk arbejde hele klassen, samt i mindre grupper, videoanalyse af egne slag

Praktik 3	Traditionel afrikansk stammedans og integration
Forløbets indhold og fokus	<p>Formålet med forløbet er, at eleverne skal lære udtrykket og grundtrin i traditionel afrikansk stammedans. Hertil hvordan udtrykket i dansen skal være med til at fortælle en historie. Herudover har vi på klassen diskuteret samspillet mellem dans og musik i afrikansk dans, som to uadskillelige dele. Afslutningsvis blev eleverne inddelt i grupper, hvor de fik udleveret én af fire afrikanske stammer, med tilhørende dansevideoer. De skulle på baggrund af videoen analysere, udtrykket for deres afrikanske stamme og udarbejde en koreografi med elementer herfra.</p> <p>Til forløbet er der koblet teori om integration, hvor der arbejdes med, hvordan sport som kulturbærende institution kan have indflydelse på integration. Dette sker med udgangspunkt i artiklen "Sport hjælper med integrationen i ghettoområderne". Hertil bruges begreber som det fælles tredje og Axel Honneths teori om anerkendelse. Der blev efterfølgende perspektiveret til et kort uddrag fra artiklen "Der skal mere end en omgang gadedbold til at løse integrationsproblemerne" (Information).</p> <p>Mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udføre udvalgte dansetrin med det rette bevægelsesudtryk (grundposition, grounded, bounce, kraftfuldt/ofte trampende, isolering af bækken/bryst) • At eleverne er i stand til at følge rytmen og tælle takter • At eleverne kan tilegne sig foreviste koreografier og vha. BESSR arbejde med at øge bevægelseskvaliteten • At eleverne kan udvikle en koreografi med udgangspunkt i en tildelt stammedans • Diskutere bevægelsesmæssige karaktertræk ved Afrikansk dans i relation til traditionelle europæiske danse • At elever kan kende forskel på maskuline og feminine bevægelser • Diskutere idrættens betydning i kulturmøde som "Det fælles tredje"
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder - Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - Opnå kropsbevidsthed - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - Kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis - At eleverne opnår kropsbevidsthed og bevægelsesglæde samt fremmer selvværd - kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse

	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder - de for undervisningen relevante digitale redskaber - humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur
Anvendt materiale.	<p>Nielsen, Mie Lykke, <i>Dans22 – bevægelse, koreografi og performance</i> (2019), kapitel 17: Vest afrikansk dans 273-278 (5)</p> <p>Skriv "Musikken i afrikansk dans" – kilde ukendt (1)</p> <p>Videoer: https://www.youtube.com/watch?v=K9cPJsou6_c https://www.youtube.com/watch?v=9-UxgUWm6zc https://www.youtube.com/watch?v=y3W-YloW8Bw&list=PLph32BOYJ-OjleQG0raoxttN12nqK8hv5 https://www.youtube.com/watch?v=NKCzamyXNS4 (kun det 1. min) https://www.youtube.com/watch?v=TbSI5hLzSbY</p> <p>Afrikanske stammer Muchnogoyo : Muchongoyo og Gumboot Dance Kpanlogo : Jason Aryeh Research Project. Kpanlogo dance from the Ga tribe in Ghana og Nigerian cultural arts & dances (Atilogwu) Indlamu: INDLAMU DANCE: traditional dance (South Africa). og "Adumu" Jumping Dance at a Maasai Village in Ngorongoro Conservation Area, Tanzania Agbekor: Agbekor-performed by Africana Dance Ensemble og Ukusina</p> <p>Integration: Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2023), afsnit: <ul style="list-style-type: none"> • 9.5.1 Det fælles tredje (2) • 9.5.2 Anerkendelse (3) Sport hjælper med integrationen i ghettoområderne https://vinkel360.com/sport-hjaelper-med-integrationen-i-ghettoomraderne/ Uddrag fra Der skal mere end en omgang gedefodbold til at løse integrationsproblemerne Information</p> <p><i>Omfang:</i> Undervisningstid: 8 blokke á 95 min Litteratur: 12 sider + 15 min video</p>
Arbejdsformer	Praktisk arbejde hele klassen, samt i mindre grupper. Produktorienteret ifm. eleverne koreografiske arbejde.

Praktik 4	X-fit (Optrukket fra C-niveau)
Forløbets indhold og fokus	<p>Forløbet er trukket op fra C-niveau.</p> <p>Formålet med X-Fit-forløbet er en grundlæggende indføring i X-Fit som træningsform, kendskab til de centrale tekniske øvelser og forståelse for de forskellige måder, træningen kan sammensættes på. I de første lektioner var fokus primært på øvelser med egen kropsvægt, og i de følgende lektioner blev forskellige redskaber inddraget. I hver lektion lærte eleverne en ny måde at sammensætte træningen på.</p> <p>Desuden blev der i forløbet gennemførtes en kontinuerlig og en intervalbaseret workout med pulsbelter, med fokus på at kunne redegøre, analysere og vurdere den aerobe effekt for forskellige WOD, samt fordele og ulemper for disse træningsformer.</p> <p>Praktiske færdigheder:</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, præsentere og evaluere øvelser og programmer på en fornuftig måde - Være fysisk i stand til at gennemføre øvelser og programmer - Støtte, motivere, korrigere og tælle for dine klassekammerater - Forklare opbygning af forskellige WODs. (X-fit team, EMOM, AMRAP, Climb the ladder, X-fit max).
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for klassiske og nye idrætter - opnå kropsbevidsthed - udarbejde, gennemføre og evaluere træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori - kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis - opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse - grundlæggende principper for træning - Centralt arbejdsfysiologi - aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder - de for undervisningen relevante digitale redskaber - præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.
Anvendt materiale.	<p>Kernestof</p> <p>Skadhede, Thomas <i>et al.</i>, <i>Yubio Idræt C+B</i> (2023), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25.1 og 25.2 X-Fits historie samt regler, ide og organisering. • 2.3.2 – 2.3.3 Tre typer muskelarbejde • 3.1 Superkompensation

	<ul style="list-style-type: none"> • 3.4 - 3.4.4 Aerob træning, kondition, udholdenhed, kontinuerligt og interval • 3.5: Anaerob træning • 3.6 – 3.6.2 Styrketræning, muskelstyrke og muskeludholdenhed • Videoer af diverse øvelser. <p>Andet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Video: What is CrossFit <p><i>Omfang:</i> Undervisningstid: 3 blokke á 95 min og 6 blokke fra C-niveau Litteratur: 20 side + 3 min video</p>
Arbejdsformer	Praktisk arbejde hele klassen, samt i mindre grupper

Praktik 5	Hiphop (Optrukket fra C-niveau)
Forløbets indhold og fokus	<p>Forløbet er trukket op fra C-niveau.</p> <p>Formålet med hiphop-forløbet er, at eleverne skal lære forskellige grundtrin/basic moves i hiphop, kunne tilegne sig foreviste koreografier og arbejde med at lave egne hiphop-koreografier.</p> <p>I forbindelse med B-niveau har fokus været at udvide elevernes bevægelsesrepertoire fra C-niveauet og opkvalificere deres kreative koreografiske arbejde ved øget fokus på Labans bevægelsesprincipper (BESSR).</p> <p>Praktiske færdigheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At eleven kan bevæge sig i takt til musikken (både hele og halve taktslag, hvor sidstnævnte vil være fx 1-og-2) og holde et flow. - At eleven kan optælle musik, starte bevægelser på 1. taktslag og høre, hvordan man kan bruge musikken forskelligt og kreativt. - At eleven med sikkerhed kan de mest almindelige grundtrin fra hiphop herunder grounding, bounce, jacking. - At eleven har et repertoire af hiphop moves, som de kan bruge i kreativt arbejde - At eleven kan tilegne sig en forevist koreografi - At eleven kan sammensætte øvede/kendte bevægelser på en ny måde i en koreografi - At eleven overbevisende kan udtrykke genren hiphop. - At eleven er i stand til at udføre simple freezes og poses - At eleven aktivt kan bruge Labans teori til at udvikle og forbedre deres koreografier.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder - Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - Opnå kropsbevidsthed - Kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder - de for undervisningen relevante digitale redskaber
Anvendt materiale.	<p>Skadhede, Thomas <i>et al.</i>, <i>Yubio Idræt C+B</i> (2023), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30.8: Labans bevægelseslære (3) • 33.1 Hiphoppen historie (2) • 35.2-35.2.3 Brug af musikken, Teksten, Stilen, Opbygningen (3)

	<p>Camma Vår Svalholm, <i>Bevægelsesbank - Hip Hop</i>: (udvalgte bevægelser) https://www.youtube.com/playlist?app=desktop&list=PLq5KgoMqZjnszsUYv5ZPnNEgM0B5M4ajH&fbclid=IwAR2k-SpnxyNxGYffhRk8Yh3LLCzxKRPacMIqFL10kfCVn5A4bZJClSryUY</p> <p><i>Omfang:</i> Undervisningstid: 3 blokke á 95 min Litteratur: 8 sider</p>
Arbejdsfor mer	<p>Praktisk arbejde hele klassen, samt i mindre grupper. Produktorienteret ifm. eleverne koreografiske arbejde.</p>

Praktik 6	Flag football og anaerob træning
Forløbets indhold og fokus	<p>Formålet med forløbet er en grundlæggende indføring i teknik og taktik i flag football. Der arbejdes med forskellige tekniske færdigheder såsom kaste/gribe samt forskellige teknikker til at løbe i fri position. Derudover arbejdes der også med det taktiske element i flag football. Eleverne blev hertil tidligt inddelt i faste hold, så de kunne arbejde med plays til playbook. Der blev desuden afviklet to test fra NFL test; protokol, 20 Yard shuttle test og L-drill. Dette i forbindelse med at diskutere, hvilke krav flag football stiller.</p> <p>I forbindelse med forløbet har der hhv. været et teoretisk tema anaerob træning</p> <p>I flagfootball skal eleverne kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaste en amerikansk fodbold, så den roterer rigtigt i luften - Gribe en amerikansk fodbold stående/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 - Have en taktisk og teknisk forståelse af forskellige offence-principper - Have spilforståelse og løbe i henhold til de aftaler, som ens playbook indeholder
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - opnå kropsbevidsthed - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden - opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - grundlæggende principper for træning - aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder - de for undervisningen relevante digitale redskaber - natur- og sundhedsvidenskabeligt samt humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner
Anvendt materiale.	<p>Kernestof</p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2023), afsnit:</p>

	<p>- 16.2 Regler, ide og organisering (5)</p> <p>Introduktion til flag football https://www.youtube.com/watch?v=TC5Wz_PXS1E</p> <p><i>Omfang:</i> Undervisningstid: 8 blokke á 95 min Fordybelse 4 timer Litteratur: 5 sider + 3 min</p>
Arbejdsformer	Praktisk arbejde hele klassen, samt i mindre grupper, videoanalyse af egne kast

Teori 1	Idræt i det senmoderne samfund, sundhed og kropsidealer
Forløbets indhold og fokus	<p>Forløbet kørte parallelt med det praktiske forløb i padeltennis. Forløbet tog udgangspunkt i spørgsmålet: "Hvorfor er antallet af padelcentre og padeludøvere eksploderet i Danmark i de seneste 5 år?" Hertil blev der lavet en analyse af padelsporten: Hvilke spillemæssige kvaliteter gør spillet tiltalende, og hvilke organiseringsmæssige fordele har spillet? Dette skabte grundlag for en analyse af danskernes idrætsvaner vha. IDAN-rapporterne, herunder en undersøgelse af motiverne og vigtige faktorer for idrætsdeltagelse. Dette blev udgangspunktet for en større sociologisk analyse af idrættens rolle i det senmoderne samfund, med udgangspunkt i Giddens', Bourdieus, Baumanns og Goffmans begrebsapparat.</p> <p>Vi undersøgte sundhed og kropsidealer i dagens Danmark. Det startede med, at eleverne skulle bedømme deres egen sundhed ud fra Yubios sundhedsvurdering. Samtidig skulle de undersøge forskellige sundhedsparametre som BMI, fedtprocent, hvilepuls, taljemål, kondital og blodtryk. Dette var springbræt til en diskussion af, hvad sundhed er. Hertil blev WHO's, Aaron Antonovskys og Chris MacDonalds sundhedsopfattelser inddraget. Efterfølgende blev der kigget på, hvordan vi ser kropsidealer i det senmoderne samfund, ud fra dokumentaren "Besat af den perfekte krop" og følgende begreber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Goffmans teori om "body idioms" - Zygmunt Baumanns teori om "flydende modernitet" - Anthony Giddens' teori om "praktisk bevidsthed" og "diskursiv bevidsthed" - Bourdieus teori om "Kapital" og "Habitus"
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden - kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger - opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet - kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande - behandle problemstillinger i samspil med andre fag - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - 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
Anvendt materiale.	<p>Kernestof</p> <p><i>Idrættens organisering</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Skadhede m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2023) Afsnit

	<ul style="list-style-type: none"> ○ 9.8.1 Senmoderne identitet (5,5) - Jesper Franch m.fl: Idræt B - idrætsteori, Systime (2021): <ul style="list-style-type: none"> ○ Uddrag fra 4.2 Samfund, krop og identitet https://idraet-b.systeme.dk/?id=195 (1) ○ 4.3 "Nye tendenser i organiseringen af idræt" (2) - Skriv om Pierre Bourdieu: kapitalformer – kilde ukendt (2 sider) - Maja Pilgaard og Steffen Rask: <i>Danskernes motions- og sportsvaner 2016</i>, IDAN (2016): Udvalgte figurer - Steffen Rask ml.: <i>Danskernes motions- og sportsvaner 2020</i>, IDAN (og 2020): Udvalgte figurer <p><i>Sundhed og kropsideal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Skadhede m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2023) Afsnit <ul style="list-style-type: none"> ○ 1.2.4 Oplevet sundhed (0,5) ○ 1.2.5 Et forskruet kropsideal (1,5) ○ 1.4 min sundhedsprofil (1) ○ 20.2 Sundhedsmålinger (2) - Skriv om "Sociologiske teorier om krop og identitet i det senmoderne samfund" kilde ukendt (2 sider) <p><i>Omfang:</i> Undervisningstid: 8 blokke á 95 min Litteratur: 20 sider</p>
Arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppearbejde, fremlæggelser på klassen

Teori 2	Idrætspsykologi
Forløbets indhold og fokus	<p>Dette forløb kørte parallelt med volleyball-forløbet. Fokus var indledningsvis på individuel toppræstation. Her blev konkurrenceorientering og opgaveorientering introduceret, og eleverne arbejdede med forskellige typer motivation (ydre/indre) og målsætninger (resultatmål, præstationsmål og procesmål). Ligeledes blev spændingsregulerings indflydelse på præstationsevnen, inddraget.</p> <p>Herefter havde forløbet til formål, at eleverne skulle kunne redegøre og analysere et holds præstation med teamudviklingsteori. Dette i forbindelse med de faste teams, eleverne var blevet tildelt i volleyforløbet. Her skulle de arbejde mod at forbedre teamets præstation, hen mod en afsluttende turnering. I forløbet blev der løbende udarbejdet en kontrakt med fokus på</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formelle og uformelle roller (på et volleyballhold) - Social- og opgavekohæsion - Synergieffekt (procesgevinst og procestab) - Relationelle færdigheder - Målsætning (resultat og proces) - Visualisering
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger - opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet - kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder
Anvendt materiale.	<p>Kernestof Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2023), afsnit:</p> <p>5.1 Introduktion (0,5 side) 5.2 Individuel toppræstation (1 side) 5.2.1 Motivation og målsætning (1,5 side) 5.2.2: Spændingsregulering (2 side) 5.3 Holdets toppræstation (0,1 side) 5.3.1 Det velfungerende team (2,5 side) 5.3.3 Roller og kommunikation (2,5 side)</p> <p>Jesper Franch m.fl: Idræt B - idrætsteori, Systime (2022): 3.3 "Visualisering - den mentale 'vitaminpille'" (2 sider)</p> <p>Holdets toppræstation: https://www.youtube.com/watch?v=lgE-enX_uLc</p>

	<i>Omfang:</i> Undervisningstid: 4 blokke á 95 min Litteratur: 12 sider
Arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejde med afsluttende rapport, gruppearbejde, fremlæggelser på klassen

Teori 3	Fysiologi og træningslære
Forløbets indhold og fokus	<p>Forløbet strækker sig over det meste af året og blev inddraget i kombination med forskellige praktiske forløb.</p> <p>Primært parallelt med volleyforløbet blev der arbejdet med fysiologi og træningslære omhandlende styrketræning. Eleverne lærte her om generelle principper inden for styrketræning, herunder muskelvækst (hypertrofi), maksimal styrke, eksplosiv styrke og muskeludholdenhed. Eleverne skulle redegøre for effekterne af styrketræning, herunder neural adaptation samt hypertrofi. Ydermere skulle eleverne have kendskab til Rate of Force Development (RFD), RM og myotatiske refleksi. Eleverne brugte denne viden til træningsplanlægning med henblik på progression (herunder superkompensation), valg af antal sæt, repetitioner, pauser samt belastning i forbindelse med to cases med hvert sit styrkefokus.</p> <p>Parallelt med x-fit gennemgik vi grundlæggende arbejdsfysiologisk stof, og eleverne skulle redegøre for centrale træningsprincipper og -adaptationer til træning af aerob effekt og kapacitet. Hertil blev der foretaget en VO₂-max test og diskuteret RE/RQ og afterburn. Dette blev udgangspunktet for planlægning af en idrætsspecifik workout i forbindelse med et enten et besøg til Viborg Højskole eller en skitur. På Viborg Højskole prøvede eleverne kræfter med OCR, volley, MTB, klatring og springgymnastik. På skitur var fokus på alpint skiløb. Eleverne skulle i denne sammenhæng udarbejde en arbejdskravsanalyse og tilrettelægge en workout med henblik på at forbedre de krav, disciplinen kræver.</p> <p>Parallelt med flag football gennemgik vi grundlæggende arbejdsfysiologisk stof, og eleverne skulle redegøre for centrale træningsprincipper og -adaptationer til træning af anaerob effekt og kapacitet. Eleverne skulle i mindre grupper udarbejde en specifik anaerob træningssession (tolerance, produktion og hurtighedstræning), som skulle afvikles i forbindelse med flag football modulerne.</p>
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden - kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger - opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet - kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande - behandle problemstillinger i samspil med andre fag - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder

	<ul style="list-style-type: none"> - natur- og sundhedsvidenskabeligt samt humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner
Anvendt materiale.	<p>Kernestof</p> <p>Styrketræning</p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2023), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8.7.1 Præstationsevne (1,5 side) - 8.7.4: Effekter af styrketræning (2 side) - 28.2 Træningsprincipper - 28.2.4: De fire fokusområder (2,5 side) - 13.7 Springtræning (2,5 side) <p>Troels Wolf og Jørn Hansen: <i>B – for bedre idræt - 2. Udgave</i> (2022):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8.3 "Centralnervesystemet styrer bevægelserne" afsnittet om reflekser (2 side) - 6.6 "Styrketræning i praksis" (4 side) <p>Jesper Franch m.fl: <i>Idræt B - idrætsteori, Systime</i> (2023): 5.7 "Styrketræning" (5 side) – Uddrag</p> <p>Aerob træning</p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2023), afsnit:</p> <p>2.2 åndedræt og blodkredsløb</p> <p>2.2.2 Blodkredsløbet og puls (3)</p> <p>2.4.2 Dannelse af ATP i kroppen (2)</p> <p>3.4 Aerob træning (5)</p> <p>3.4.1 Kondital og udholdenhed</p> <p>4.5 Doping og udholdenhed (0,5)</p> <p>4.5.1 EPO (3)</p> <p>8.3.4 RQ og fedtforbrænding (5)</p> <p>8.6.1 Præstationsevne (kun til 2. spalte på side 295 til "Den arbejdsintensitet, hvor ophobningen af...") (1,5)</p> <p>8.6.2: Kontinuerlig træning (Uddrag, ekskl. OBLA, % af maksimal iltoptagelse og "snakke-metoden") (0,5)</p> <p>8.6.3: Intervaltræning (Uddrag, indtil s. 298 "Her arbejder du altså med en intensitet over OBLA...") (0,5)</p> <p>Dansk Idrætsforbund, <i>Aerob præstationsevne</i> (1. udgave, 2007)</p> <ul style="list-style-type: none"> - s. 32-34: Moderat-intensitetstræning (3) - s. 34-39: Høj-intensitetstræning (4) <p>Anaerob træning</p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2023), afsnit:</p> <p>8.9.1 Anaerob energidannelse (3)</p> <p>8.9.2 De tre træningsformer (4)</p> <p>Fig. 8.124: Anaerobe træningseffekter (1)</p> <p><i>Omfang:</i></p> <p>Undervisningstid: 14 blokke á 95 min</p> <p>Litteratur: 60 sider</p>

Arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejde med afsluttende rapport, gruppearbejde, fremlæggelser på klassen
----------------------	---

Teori 4	Mini-projektforløb: Sport og politik – Store sportsbegivenheder
Forløbets indhold og fokus	<p>Dette mini-projektforløb tog afsæt i det nyligt afholdte VM i fodbold i Qatar samt det nært forestående OL i Paris.</p> <p>Forløbets overordnede problemstilling var at undersøge ”Hvorfor nationer kæmper om afholdelse af store sportsbegivenheder, trods den økonomiske byrde det medfører”.</p> <p>Eleverne kunne her vælge, om de ville arbejde med udgangspunkt i VM i fodbold eller OL.</p> <p>Eleverne skulle selv opstille argumenter for og imod afholdelse af store sportsbegivenheder for at bringe forforståelsen i spil. I den forbindelse blev Joseph Nye’s soft-, hard- og smart-power inddraget.</p>
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger - kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande - behandle problemstillinger i samspil med andre fag - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder - humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur - De for undervisningen relevante digitale redskaber - De for undervisningen relevante videnskabelige metoder.
Anvendt materiale.	<p>Kernestof</p> <p>Idræthistorie.dk, <i>Soft Power</i>: https://www.youtube.com/watch?v=buRcg1Gsn2Y&t=7s&ab_channel=Idraetshistorie.dk</p> <p>Jesper Franch m.fl: Idræt B - idrætsteori, Systime (2023): 4.6 ”Sport og politik” (9,5 side) – udvalgte dele</p> <p><i>Selv fundet materiale (4 sider)</i></p> <p><i>Omfang:</i> Undervisningstid: 4 blokke á 95 min Fordybelse 3 timer Litteratur: 13,5 sider + 4 min video</p>
Arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejde med afsluttende eksamensprøve