

## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Maj-juni, 2022/23
<b>Institution</b>	HF og VUC Kolding
<b>Uddannelse</b>	2 årigt Hf
<b>Fag og niveau</b>	Idræt B
<b>Lærer(e)</b>	Torben Tronier Schmidt
<b>Hold</b>	idB - net

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	<b>Fysiologi og fodbold/panna</b>
<b>Titel 2</b>	<b>Sociologi og crossfit</b>
<b>Titel 3</b>	<b>Basket og anatomi</b>
<b>Titel 4</b>	<b>Overførte praktiske forløb fra idræt C –fitness og træningsprojekt</b>
<b>Titel 5</b>	<b>Overførte praktiske forløb fra idræt C – opvarmning</b>
<b>Titel 6</b>	<b>Træningsfysiologi og Rytmisk fitness</b>

5

10

<b>Titel 1</b>	<b>Fysiologi, træningsteori og Fodbold/Panna</b>
<b>Indhold</b>	Anvendt undervisningsmateriale fysiologi: Erik og Lotte Tybjerg-Pedersen: <i>Krop og træning</i> , Gyldendal, 3. udgave, 5. oplag 1999. Læst:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapitel 1-5 og kapitel 9-12 (undtagen s. 29-30). (kap 9-12 virtuelomlagt)</li> </ul> <p>Bemærk at Na<sup>+</sup>/K<sup>+</sup> pumpen <u>ikke</u> er gennemgået (s. 29-30)</p> <p><a href="http://www.frividen.dk/fysiologi/hjertet">http://www.frividen.dk/fysiologi/hjertet</a> (hjertet)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kacMYexDgHg">https://www.youtube.com/watch?v=kacMYexDgHg</a> (lungerne)</p> <p><a href="http://www.frividen.dk/fysiologi/Musklerne">http://www.frividen.dk/fysiologi/Musklerne</a> (muskelopbygning)</p> <p><a href="#">Muscle Contraction Process [HD Animation]</a> (muskelsammentrækning)</p> <p><a href="http://www.frividen.dk/fysiologi/ATPogADP">http://www.frividen.dk/fysiologi/ATPogADP</a> (energiomsætning)</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale</p> <p><a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=158">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=158</a></p>
<b>Omfang</b>	10 + 10 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b>Faglige fokuspunkter fysiologi:</b></p> <p><u>Lungerne</u>: Diaphragma, rækkefølgen ved inspiration, lungeventilation, lungernes opbygning, diffusion</p> <p><u>Kredsløb</u>: Det lille og det store kredsløb, hjertets opbygning, kroppens blodkar, minutvolumen, blodtryk.</p> <p><u>Energiomsætning og ernæring</u>: aerobe og anerobe processer, spaltning af ATP, CrP og glukose, forbrænding, RQ, optagelse af kulhydrat, fedt og protein, fysiologisk brændværdi</p> <p><u>Muskler</u>: Muskeltyper, skeletmuskulaturens opbygning, aktin/myosin, statisk/dynamisk arbejde, kraft-hastighed, længde-spænding, muskelfibertyper</p> <p><u>Nervesystemet</u>: CNS, PNS, somatisk/autonomt nervesystem, sympatisk-/parasympatisk nervesystem, reflekser</p> <p><u>Træningsteori</u>: Forskellige former for konditions-, muskel- og bevægelighedstræning. Konditionstrænings-, muskeltrænings og bevægelighedstrænings indvirkning på kroppen.</p> <p>Rapporter:</p> <p>Case: styrketræning og aerob udholdenhed</p> <p><b>Faglige fokuspunkter Fodbold</b></p> <p><b>Tekniske elementer</b>: Indersidespark, Ydersidespark, Lodret vristspark, halvliggende vristspark, tæmninger, ydersidedribling, yderside-inderside driblinger, sparkefinte, fristefinte, laudrup-finten, headning</p> <p><b>Taktiske elementer</b>: bandespil, boldovertagelse, overlap, opdækning, markering og opbakning, spilsystem og spillestil</p>

	<p><b>Fysisk arbejde med aerob og anaerob belastning</b></p> <p><b>Faglige fokuspunkter Panna:</b></p> <p>Spark; inderside, yderside</p> <p>Tæmninger( kontrol og retningsbestemt); fodspål, inderside, stå på bolden og pivoterer</p> <p>Driblinger ( bevægelse med bold); yderside, yderside-inderside</p> <p>Finter; sparkefinte, fristefinten og laudrupfinten</p> <p>Forsvarsspil og angrebsspil : bandespil</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uxixl-lduog">https://www.youtube.com/watch?v=uxixl-lduog</a> Panna træning</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ljXRBUsm7nE">https://www.youtube.com/watch?v=ljXRBUsm7nE</a> Dribleteknik</p> <p><a href="https://steenhouman.com/2011/10/07/15-enkle-floorballovelser/#comments">https://steenhouman.com/2011/10/07/15-enkle-floorballovelser/#comments</a> boldøvelser</p>
<p><b>Væsentligste arbejdsformer</b></p>	<p>Læreroplæg, arbejdsspørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, rapportskrivning i grupper og individuelt, oplæg og fremvisning.</p>

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

[Retur til forside](#)

<p><b>Titel 2</b></p>	<p><b>Crossfit og sociologi</b></p>
<p><b>Indhold</b></p>	<p>Anvendt undervisningsmateriale sociologi:</p> <p>Artikler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idræt i perspektiv, Fit er fedt, Systime</li> <li>• En syg sjæl i et sundt legeme?" af Sebastian Stryhn Kjeldtoft i Information, 10.04.2015, kan findes på <a href="https://www.information.dk/indland/2015/04/syg-sjael-sundt-legeme">https://www.information.dk/indland/2015/04/syg-sjael-sundt-legeme</a></li> </ul>

	<p>Andersen, Rasmus Tranegaard og Engsted, Jesper, Sygt Sund!, columbus 2014, s.35-56</p> <p>Følgende materiale er læst/set og brugt som anvendelsesorienteret materiale:</p> <p>Crossfitgames youtube</p> <p>Rapport:</p> <p>Case fra Sygt sund!, s. 37</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale badminton</p> <p>Emne: Klassiske og nye idrætter</p> <p>Crossfit: Løfteteknik, kettelbell swing, box jumps, wall ball, pull up. Programmer: WOD, AMRAP, EMOM, TABATA</p>
<b>Omfang</b>	8 +8 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b>Faglige fokuspunkter sociologi:</b></p> <p><b>Faglige fokuspunkter sociologi:</b></p> <p><b><u>Bourdieu</u>: kapitalformer og habitus</b></p> <p><b><u>Giddens</u>: adskillelse af tid og rum, aftraditionaliseringen, individualisering og øget refleksivitet</b></p> <p><b>Kroppen i det senmoderne samfund: syn på kroppen</b></p> <p><b>Faglige fokuspunkter</b></p> <p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio- og vægttræning.</li> <li>• Introduktion til fitnessformen CrossFit.</li> <li>• Løfteteknik i forbindelse med CrossFit (specielt fokus på dødløft, squat, lunges, kettleswing, bicepscurl).</li> <li>• Kort introduktion til andre fitnessformer (TRX).</li> <li>• Introduktion til forskellige træningsformer (cirkeltræning, WOD og HIIT-intervaltræning(tabata))</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Læreroplæg, arbejds spørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning.

<b>Titel 3</b>	<b>Anatomi og basket</b>
<b>Indhold</b>	<p>Anvendt undervisningsmateriale anatomi:</p> <p>Erik og Lotte Tybjerg-Pedersen: <i>Krop og træning</i>, Gyldendal, 3. udgave, 5. oplag 1999.</p> <p>Læst:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kapitel 7 "Bevægeapparatet"</li></ul> <p>Gunnar S. Jensen: <i>Idræt – teori og træning</i>, Systime, 3. udgave, 2. oplag 2007.</p> <p>Læst:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Afsnit 1 "Bevægelsesapparatet"</li></ul> <p>Anvendt undervisningsmateriale</p> <p>Emne: Basket</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplag 2005-2011. s. 75 + 85-88. 3 sider</li><li>• Rob Friedrich, Jesper Hauge, Ole Nedergaard: "Basketball ABC – Teknik og taktik, Systime, 1. udgave, 3. oplag 2005 – 2010. s. 45-48.</li><li>•</li></ul>
<b>Omfang</b>	10 + 9 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b>Faglige fokuspunkter anatomi:</b></p> <p>Skelettets opbygning og funktion, knogler, muskler og led (navne, funktion og opbygning), bevægelsesterminologi, hvirvelsøjlen og løfteteknik</p> <p><b>Basket</b></p> <p><b>Fokus:</b></p> <p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Regelkendskab (forsimplede, vi har spillet med dobbeltdribling,</li></ul>

	<p>skridtregel, fejl i forhold til forsvar og 3. sek reglen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spillets kendetegn</li> <li>• Pick and roll, pivotering, dribleteknik + afleveringstekning</li> <li>• Skudteknik (over- og underhåndslay-up og almindeligt stående skud)</li> <li>• Simpel angrebstaktik (spilbarhed)</li> <li>• Simpel forsvarstaktik (stance, slide, secure og forsvarsregler)</li> <li>•</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Læreroplæg, arbejdsspørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning, kursister i underviserrollen, matrixgrupperarbejde.

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 4</b>	fitness (idræt C) samkørt med træningsprojekt
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Klassiske og nye idrætter</p> <p>Eleverne blev i dette forløb introduceret for et par forskellige fitness og træningsformer med fokus på løfte- og træningsteknik. Undervisningen foregik i et lokalt fitnesscenter (med en enkelt afstikker til et CrossFit center) og er primært kørt som et lærerstyret forløb med fitness 'holdtimer'.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011. s. 96-115. (Teksten går igen i træningsprojekt-forløbet)</li> </ul> <p>19 sider</p>
<b>Omfang</b>	9 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio- og vægttræning.</li> <li>• Introduktion til fitnessformen CrossFit.</li> <li>• Løfteteknik i forbindelse med CrossFit (specielt fokus på dødløft, squat, lunges, kettleswing, bicepscurl).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kort introduktion til andre fitnessformer (TRX).</li> <li>• Introduktion til forskellige træningsformer (cirkeltræning, WOD og HIIT-intervaltræning(tabata)).</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Almindelig fitnessholdtræning.

-  
-  
-

<b>Titel 5</b>	<b>Opvarmning (idræt c)</b>
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>Efter en introduktion til opbygning, musikbrug og flere eksempler på forskellige slags opvarmningsprogrammer fra underviseren fik eleverne i grupper til opgave at lave et opvarmningsprogram. Programmet skulle 'afprøves' sammen med resten af holdet. En skriftlig fremstilling af programmet skulle desuden afleveres til underviseren.</p> <p>Forløbet er altså startet som almindelig holdundervisning og afsluttet med et længere gruppearbejde.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Troels Wolf, Marc Hammer, Mette Trangbæk Hammer: <i>C – det er idræt</i>, Nordisk Forlag, 1. udgave, 4. oplæg 2006. s. 22-29.</li> <li>• Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011.) s. 72 + 91 + 94-95.</li> <li>• Eleverne er blevet introduceret til hjemmesiden <a href="https://idraetsmusik.dk/">https://idraetsmusik.dk/</a> (Går igen i Bodypump-forløbet)</li> </ul> <p>10 sider</p>
<b>Omfang</b>	6 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmningsprogrammets enkelte sekvenser</li> <li>• Opbygning af program</li> <li>• Formål med opvarmning inkl. elementær fysiologi</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musiktælling og bevægelse til musik</li> <li>• Bevægelseskvalitet</li> <li>• Fokus på det praktiske ved eksamen (alle skal være med hele tiden, men de kan skiftes til at tage teten)</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning, gruppearbejde og fremvisning.

30

<b>Titel 7</b>	<b>Træningsfysiologi og Rytisk fitness</b>
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>Intro til musikanvendelse og serieopbygning i Step, yoga og Bodypump</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <p>Videomateriale:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mFRBwNdVvXI">https://www.youtube.com/watch?v=mFRBwNdVvXI</a></p> <p><a href="#">Video</a> der introducerer solhilsen for yogabegyndere - ret detaljeret</p> <p><a href="#">Videokanal</a> på youtube med masser af gode yoga-programmer - både for begyndere og øvede og programmer af forskellig længde</p> <p><a href="#">Video</a> hvor et bodypump program gennemgås</p> <p>Yogaserier vi har brugt i undervisningen:</p> <p>Til begyndere: <a href="#">Yoga For Complete Beginners - 20 Minute Home Yoga Workout!</a></p> <p>Flow: <a href="#">Yoga for Beginners - Foundations of Flow</a></p> <p>Poweryoga: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6rh6pVGTqRU&amp;list=PLui6Eyny-">https://www.youtube.com/watch?v=6rh6pVGTqRU&amp;list=PLui6Eyny-</a></p>



	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jO4Aq5XwLh0">Uzx2jQYA8MS73ND2kUMHyII8&amp;index=17&amp;t=0s</a></p> <p>Solhilsen til åndedræt: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jO4Aq5XwLh0">https://www.youtube.com/watch?v=jO4Aq5XwLh0</a></p> <p>10 sider.</p>
<b>Omfang</b>	7 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b>Faglige fokuspunkter træningsfysiologien:</b></p> <p><b>Konditionstræning:</b> begrænsende faktorer for maksimalt arbejde, konditionstræning, intervaltræning</p> <p><b>Muskeltræning:</b> Muskeltræningens virkning, forskellige typer muskeltræning; styrke-, hypertrofi- og muskeludholdhedstræning</p> <p><b>Bevægelighedstræning:</b> virkning af bevægelighedstræning</p> <p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musikvalg</li> <li>• Takttælling</li> <li>• Øvelsesvalg og serieopbygning</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Enkelte gange med holdundervisning men mestendels gruppearbejde.