

## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	2022/2023
<b>Institution</b>	HF og VUC Kolding
<b>Uddannelse</b>	2 årigt Hf + HFe
<b>Fag og niveau</b>	Idræt B
<b>Lærer(e)</b>	Line Kirstine Jensen
<b>Hold</b>	idB

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	<b>Sport &amp; Etik og floorball (ikke sammenkørt forløb)</b>
<b>Titel 2</b>	<b>Fysiologi, træning og crossfit (ikke sammenkørt forløb)</b>
<b>Titel 3</b>	<b>Sociologi og ketsjersport (primært pickleball + lidt tennis og meget lidt padelball) (sammenkørt)</b>
<b>Titel 4</b>	<b>Sundhed og step aerobic (sammenkørt)</b>
<b>Titel 5</b>	<b>Basketball (løft fra c-niveau for de fleste på holdet – nyt forløb for andre)</b>
<b>Titel 6</b>	<b>Opvarmning (løft fra c-niveau for de fleste på holdet – nyt forløb for andre)</b>

<b>Titel 1</b>	<b>Sport og etik / floorball</b>
<b>Indhold</b>	<p>Anvendt undervisningsmateriale etik:</p> <p>Jens-Ole Jensen og Jan Kahr Sørensen: <i>Idræt i perspektiv – Tekster om idrættens kultur</i>, Systime, 1. udgave, 2. oplag 2009.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ”Kampens etik – om samværs- og kampkultur” af Erik Juul – 11 ns.</li> <li>• ”Sportens overskridende væsen” af Ask Vest Christiansen – 15,5 ns.</li> </ul> <p>Rasmus Bysted: <i>Sport og Etik - En moralfilosofisk analyse af sporten</i> (<a href="http://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2014/04/Rasmus-Bysted-Moller_Ph.d.-afhandling.pdf">http://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2014/04/Rasmus-Bysted-Moller_Ph.d.-afhandling.pdf</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ”Introduktion” (s. 9-11) - 3 ns.</li> </ul> <p>Dokumentar fra <a href="http://www.dr.dk">www.dr.dk</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fodboldens usynlige syge ep. 1 - 05.02.2023 – 32 min (<a href="https://www.dr.dk/drtv/se/fodboldens-usynlige-syge_-kvindelandsholdets-lidelser_365031">https://www.dr.dk/drtv/se/fodboldens-usynlige-syge_-kvindelandsholdets-lidelser_365031</a>)</li> </ul> <p>Artikler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melanie er transkvinde og vil dyrke elitesport – men det kan en ny rapport sætte en stopper for - <a href="http://www.tvmv.dk">www.tvmv.dk</a> - 25.01.2022 – 1,5 ns.</li> <li>• Rapport slår fast, at transkønnede i sport går ud over fairness og sikkerhed - <a href="http://www.dr.dk">www.dr.dk</a> - 30.09.2021 – 2,5 ns.</li> <li>• Elitesporten er i sin natur ond - Weekendavisen - 21.06.2019 – 3,7 ns.</li> <li>• For mandigt blod? - Weekendavisen - 26.09.2019 – 3,8 ns.</li> <li>• Scientific Analysis Of Michael Phelps’s Body Structure - scienceabc.com - 08.07.2022 – 2 ns.</li> </ul> <p><b>Pensum: 43 ns + videomateriale</b></p>
<b>Omfang</b>	<p>Teori: 12 timer</p> <p>Praksis: 10,5 timer</p>
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b>Faglige fokuspunkter etik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idræt som moralsk dannende: Lovens ånd og lovens bogstav (Erik Juul), Mogens Kirkebye 3 fortolkninger af fairplay, Erik Juuls definition af fairplay, Michael Bayles etiske hierarki, Den livgivende og den destruktive kamp</li> <li>- Sport, doping og moral: Sportens ånd &amp; sportens væsen, doping som amoralsk? Sportens overskridende væsen (Ask Vest)</li> <li>- Sport som umoralsk (Rasmus Bysted)</li> <li>- Hvordan skal vi forholde os til transkønnede i sport?</li> <li>- Sportswashing</li> <li>- Er elitesport ond?: Har sportsverdenen moralske forpligtigelser? Hvor meget kan man presse børn/unge i sport?</li> <li>- Lighed i elitesport: Kan/skal lighed tilstræbes i elitesport? Hvordan skal vi i sport forholde os til personer med en naturlig men usædvanlig fordel?</li> </ul> <p><b>Faglige fokuspunkter floorball:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basisteknik: Fatning, kontrol over bold og stav, forhånds-/baghåndsdriblinger og pasninger (træk-, baghånds- og håndledspasning))</li> <li>- Skudteknik: Slagskud, trækskud, baghåndsskud og håndledsskud</li> <li>- Regelkendskab: Fokus på de vigtigste regler + de regler som er centrale for sikkerhed på banen).</li> </ul>

	- Basis taktik (spilbarhed (tempo- og retningskift, kryds og screeninger) + mand-mand vs. zone opdækning)
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Læreroplæg, arbejdsspørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning, analyse af artikler/dokumentarer osv, selvvalgte emner i gruppearbejde.

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 2</b>	<b>Fysiologi, træning og crossfit</b>
<b>Indhold</b>	<p>Idrætsportalen (I-bog) af (red.) Anders Bergholdt og Kasper Bøcher – systime -2022:</p> <p>Almen fysiologi</p> <p>Hjerte og kredsløb - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=238">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=238</a></p> <p>Lunger - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=236">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=236</a></p> <p>Blod - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=237">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=237</a></p> <p>Muskelfibres iltoptagelse - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=239">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=239</a></p> <p>Muskler - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=240">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=240</a></p> <p>To typer muskelfibre - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=241">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=241</a></p> <p>Energigivende stofskifteprocesser - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=234">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=234</a></p> <p>Kombination af aerobt og anaerobt arbejde - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=235">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=235</a></p> <p>Arbejdsfysiologi:</p> <p>Superkompensationsprincippet - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=244">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=244</a></p> <p>Maksimal iltoptagelse vs. udholdenhed - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=245">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=245</a></p> <p>Maksimal iltoptagelse - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=246">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=246</a></p> <p>Træning af maksimal iltoptagelse - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=247">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=247</a></p> <p>Træning med høj intensitet - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=248">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=248</a></p> <p>Vurdering af kondital - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=249">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=249</a></p> <p>Udholdenhed - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=250">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=250</a></p> <p>Respiratorisk kvotient - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=251">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=251</a></p> <p>Effekter af udholdenhedstræning - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=252">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=252</a></p> <p>Anaerob effekt - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=255">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=255</a></p> <p>Anaerob kapacitet - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=256">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=256</a></p> <p>Neurale faktorer - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=259">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=259</a></p> <p>Styrketræning i praksis - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=260">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=260</a></p> <p>Maksimal muskelstyrke - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=261">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=261</a></p> <p>Eksplisiv styrke - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=262">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=262</a></p> <p>Spændstighedstræning - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=263">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=263</a></p> <p>Muskeludholdenhed - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=264">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=264</a></p> <p>Bevægelighedstræning - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=265">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=265</a></p> <p>Arbejdskrav og kapacitetsanalyser - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=208">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=208</a></p> <p>Arbejdskravanalyse - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=279">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=279</a></p> <p>Kapacitetsanalyse - <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=280">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=280</a></p> <p><b>Pensum: 45 ns</b></p>
<b>Omfang</b>	<p>Teori: 19,5 timer (heraf 3 timers omlagt skriftlighed i forbindelse med rapportskrivning)</p> <p>Praksis: 18 timer (heraf 3 timer testning til træningsprojekt)</p>
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b>Faglige fokuspunkter fysiologi:</b></p> <p><u>Almenfysiologi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lungernes opbygning, diffusion, lungeventilation, blodets iltbinding, hæmatokritværdi, det lille og det store kredsløb, hjertets opbygning, kroppens blodkar, blodets kredsløb, minutvolumen</li> <li>- Muskelopbygning, mitochondrier, aktin/myosin, muskelkontraktion, muskelstyrke, kraft-hastighed, længde-spændingskurven, muskelfibertyper, forspænding</li> <li>- Aerobe og anerobe processer, respiration af kulhydrat og fedt, spaltningsprocesser, forholdet imellem aerob og anaerobe processer, steady-state, iltgæld, mælkesyre</li> </ul>

	<p><u>Arbejdsfysiologi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superkompensation, maksimal iltoptagelse, kondital, udholdenhed, træning af maksimal iltoptagelse, træningsintensitet, træningsmetoder til forbedring af kondital, måling/vurdering af kondital, respiratorisk kvotient, glykogenlagre, effekter af udholdenhedstræning, anaerob tærskel</li> <li>- Anaerob effekt, metoder til træning af anaerob effekt, anaerob kapacitet, metoder til træning af anaerob kapacitet, fysiologiske virkninger af anaerob træning, Na<sup>+</sup>/K<sup>+</sup> - pumper</li> <li>- Motorisk enhed, Rate of Force Development (RFD), idrætsgrene og styrketræning, RM, maksimal styrke, eksplosiv styrke, spændstighed, muskeludholdenhed, plyometrisk træning, bevægelighedstræning, udspændingstolerance</li> </ul> <p><b>Faglige fokuspunkter crossfit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Løfteteknik i forbindelse med CrossFit (specielt fokus på dødløft, raket squat, raket lunges, kettlewing, windmill burpees, thrusters, pull up, clean and press, goodmornings).</li> <li>- Beherskelse af forskellige træningsformer: HIIT-intervaltræning, WOD (amrap, emom osv.)</li> <li>- Viden om testning</li> <li>- Bevidsthed om egen fysiske form – og få redskaber til at forbedre den (kursisterne laver i forlængelse af forløbet et træningsprojekt, som de gennemfører uden for skoletid og afslutter med rapportskrivning)</li> </ul> <p>Rapporter: Træningsprojekt</p>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Læreroplæg, arbejdsspørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, rapportskrivning i grupper og individuelt, oplæg og fremvisning.

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 3</b>	<b>Sociologi og ketsjersport</b>
<b>Indhold</b>	<p>Sporten i samfundet – sociologi, politik, økonomi (I-bog) af Stig Fraulund Sørensen – systime – 2017:</p> <p>4.1 Det senmoderne samfund og sport - <a href="https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=149">https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=149</a></p> <p>4.2 Identitetens dimensioner - <a href="https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=197">https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=197</a></p> <p>4.3 Socialisering til sport - <a href="https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=155">https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=155</a></p> <p>1.4 Sport og behov - <a href="https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=163">https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=163</a></p> <p>1.5 Sport og flow - <a href="https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=164">https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=164</a></p> <p>4.4 Sport – behov og anerkendelse - <a href="https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=154">https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=154</a></p> <p>1.1 Sport eller idræt - <a href="https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=191">https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=191</a></p> <p>1.2 Sport og fascination - <a href="https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=159">https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=159</a></p> <p>1.3 Sport som gen-fortryllelse - <a href="https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=162">https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=162</a></p> <p>Grundbog i idrætssociologi af Nicole Thualagant Winslow – Munsgaard – 2016 (2. udgave):</p> <p>'Bourdieu - smag, distinktion og idrætten som et socialt felt' af Charlotte Østergaard (16 ns.)</p> <p>Uddrag af "En definition af leg" af Carsten Jessen (legeforsker SDU) - <a href="http://carsten-jessen.dk/?page_id=206">http://carsten-jessen.dk/?page_id=206</a> (1,5)</p> <p>Artikler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulturminister: Sportsstjerner bør være rollemodeller - 23. juni 2021 - Netavisen Pio (2,5 ns.)</li> <li>• Samarbejde med sociale foreninger skaber bedre integration - 23.01.2017 - www.dgi.dk (1,4 ns.)</li> <li>• Kan vi få lidt forældreshaming i sportens verden? - 10.06.2022 - POV. International (2,5 ns.)</li> <li>• Ironman som CV-pleje - 06-09-2011 - Djøfbladet (1,8 ns.)</li> <li>• En syg sjæl i et sundt legeme? - 10.04.2015 - Information (4,2 ns.)</li> <li>• Græsset er altid grønt på Centre Court - 10.06.2022 - Jyllands-Posten (7,6 ns.)</li> <li>• Verdens mest passionerede fodboldpublikum - 27.05.2010 - www.dr.dk (1,2 ns.)</li> </ul> <p>Forskningsartikler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uddrag af "Sverige – padelns andra hem" Johan Carlsson - www.Idrottsforum.org 24.05.2022 (16 ns.)</li> </ul> <p>Videomateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokumentar "Free Solo" - Jimmy Chin, Elizabeth Chai Vasarhelyi (prod) - National Geographic Documentary Films - 2018 (1:40 min)</li> <li>• Dokumentarserie "Sunderland 'Til I die" (s.1 ep.1) - Leo Pearlman, Ben Turner (prod) - Fulwell 73 – 2018 (39 min)</li> </ul> <p><b>Pensum: 79 ns. + videomateriale</b></p>
<b>Omfang</b>	Teori: 13,5 timer Praksis: 16,5 timer

<p><b>Særlige fokuspunkter</b></p>	<p><b>Faglige fokuspunkter sociologi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normer, roller, værdier,</li> <li>- Thomas Ziehe: Kulturel frisættelse, individualisering, formbarhed, refleksivitet, reaktioner på det senmoderne (Subjektivering, ontologisering, potensering)</li> <li>- Anthony Giddens: Aftaditionalisering, adskillelsen af tid og rum, udlejring af sociale relationer, refleksivitet, selvscenesættelse</li> <li>- Primær- og sekundær- og tertiær socialisering, internalisering af normer</li> <li>- George H. Mead: Rolleindlæring, konkret anden / generaliseret anden</li> <li>- Disciplinering af mennesket</li> <li>- Maslows behovspyramide (Abraham Maslow), flow (Mihaly Czikszentmihalyi), Axel Honneth (Selvtillid, selvagtelse, selvværd)</li> <li>- Pierre Bourdieu (Felt, habitus, kapital (Økonomisk, kulturel, social), doxa)</li> <li>- Homo Ludens, forskelle/ligheder imellem begreberne sport - idræt - motion – leg, sportens fascinationsevne (kropskultur og kampen i sporten), sport som universel og neutral, af-fortryllelse og gen-fortryllelse (Max Weber)</li> </ul> <p><b>Faglige fokuspunkter praktisk ketsjersport:</b></p> <p>Teknik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pickleball: Grundslag, serv, returnering, volley, dink.</li> <li>- Tennis: Forhånd, to-håndsbaghånd, serv.</li> </ul> <p>Bevægelse på banen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pickleball: Klarstilling/spilcentrum, driv frem på banen.</li> <li>- Tennis: Klarstilling/spilcentrum, udelukkende fokus på spil fra baglinjen.</li> </ul> <p>Regelkendskab (pickleball: udelukkende double).</p> <p>Basis taktik: Offensivt og defensivt spil (pickleball)</p>
<p><b>Væsentligste arbejdsformer</b></p>	<p>Læreroplæg, arbejdsopgaver individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning, kursister i underviserrollen, anvendelsesorienteret arbejde, metodebrug, analyse af artikler/dokumentarer osv.</p>

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 4</b>	<b>Sundhed og step aerobic</b>
<b>Indhold</b>	<p>Om Kroppen i tykt og tyndt (I-bog) af Evald Bundgård Iversen et.al. – systime – 2014:</p> <p>2.1 For tyk eller for tynd? Overvægt og fedme påvirker helbredet <a href="https://krop.systime.dk/?id=132">https://krop.systime.dk/?id=132</a></p> <p>2.2 Undervægt - Hvornår er man for mager? <a href="https://krop.systime.dk/?id=133">https://krop.systime.dk/?id=133</a></p> <p>2.3 Kroppens energibehov og energiforbrug <a href="https://krop.systime.dk/?id=134">https://krop.systime.dk/?id=134</a></p> <p>2.4 Kroppens regulering af energiubalance <a href="https://krop.systime.dk/?id=135">https://krop.systime.dk/?id=135</a></p> <p>2.5 Kroppens regulering af energiindtaget <a href="https://krop.systime.dk/?id=137">https://krop.systime.dk/?id=137</a></p> <p>2.6 Dækning af kroppens næringsstofbehov <a href="https://krop.systime.dk/?id=139">https://krop.systime.dk/?id=139</a></p> <p>2.7 Slankekur og næringsstofbehov <a href="https://krop.systime.dk/?id=141">https://krop.systime.dk/?id=141</a></p> <p>2.8 Fysisk aktivitet påvirker helbredet og fedtdepoterne <a href="https://krop.systime.dk/?id=143">https://krop.systime.dk/?id=143</a></p> <p>2.9 Træning, kost og kosttilskud, når der skal præsteres <a href="https://krop.systime.dk/?id=144">https://krop.systime.dk/?id=144</a></p> <p>2.10 Træning, kost og tilskud, når musklerne skal vokse <a href="https://krop.systime.dk/?id=148">https://krop.systime.dk/?id=148</a></p> <p>2.11 De gennemgående sager set fra en naturvidenskabelig vinkel <a href="https://krop.systime.dk/?id=149#c328">https://krop.systime.dk/?id=149#c328</a></p> <p>Idrætsportalen (I-bog) af (red.) Anders Bergholdt og Kasper Bøcher – systime -2022:</p> <p>Motivation for motion <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=471">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=471</a></p> <p>Inaktivitet: Et moderne problem <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=473">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=473</a></p> <p>Inaktivitet: Et moderne problem <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=473">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=473</a></p> <p>Hvorfor dyrker så mange ikke idræt eller motion? <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=474">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=474</a></p> <p>Gode idrætsvaner fra barnsben af <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=475">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=475</a></p> <p>At undgå frafald i idræt og motion blandt voksne <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=476v">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=476v</a></p> <p>Tilpasning til den enkelte <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=477">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=477</a></p> <p>Arbejd med: Motivation for motion <a href="https://idraetsportalen.systime.dk/?id=478">https://idraetsportalen.systime.dk/?id=478</a></p> <p>Sygt sund! (I-bog) af Rasmus Tranegaard Andersen &amp; Jesper Engsted – systime – 2021:</p> <p>2.1: Den naturvidenskabelige tilgang og det fundamentale sundhedsbegreb <a href="https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=212">https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=212</a></p> <p>2.2: Humanvidenskabens tilgang og det relativistiske sundhedsbegreb <a href="https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=211">https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=211</a></p> <p>2.3: Det fundamentalistiske sundhedsbegreb <a href="https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=210">https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=210</a></p> <p>2.4: Mellem relativisme og fundamentalisme? <a href="https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=209">https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=209</a></p> <p>1.1: Stigende fokus i medierne - <a href="https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=216">https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=216</a></p> <p>1.2: Modstridende kostråd - <a href="https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=215">https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=215</a></p> <p>1.3: Filtre eller faldgruber - <a href="https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=214">https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=214</a></p> <p>1.4: Mediernes påvirkning af borgerne - <a href="https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=213">https://sygtsund.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=213</a></p> <p>24 spørgsmål til professoren, episoden "Motivationens mærkelige psykologi" d. 20.02.2023 - <a href="https://www.weekendavisen.dk/podcast/24sporgsmaal">https://www.weekendavisen.dk/podcast/24sporgsmaal</a> - vi har brugt 00.00-21.00 af podcasten</p>



	<b>Pensum: 55,5 ns + podcast</b>
<b>Omfang</b>	Teori: 10,5 timer Praksis: 10,5 timer
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b>Faglige fokuspunkter sundhed:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sundhed - definitioner og eksperter: Sundhedsbegreber: Fundamentalistisk, relativt, relationelt), mediernes påvirkning på vores sundhed, nyhedskriterier, hvilke nyheder bliver bragt (publication bias, spuriøsitet, confirmation bias, interesseorganisationers påvirkning)</li> <li>- Naturvidenskab - når kroppen måles: Kroppens energibehov (indtag, forbrug og balance), regulering af energiubalance, CNS og regulering af energiindtag, energitæthed i madvarer, energiindhold i madvarer, næringsstofbehov, mikronæringsstoffer, makronæringsstoffer, mono-, di- og polysakkarider, kostfibre, BMI, risici ved fedme</li> <li>- Fysisk aktivitet, sundhed og ernæring: Positive effekter af fysisk aktivitet, overtræning, kostråd til aktive personer, ernæring før, under og efter aktivitet, præstationsfremmende kosttilskud, dehydrering, ernæring ved hypertrofitræning, protein og aminosyrer, essentielle aminosyrer, protein- og kreatintilskud, hormoner og muskler, dopingstoffer</li> <li>- Motivation: Inaktivitet, danskernes aktivitetsniveau, motion på recept, konsonans – dissonans, idrættens nytteværdi/egenværdi, flow, sport commitment-modellen, handlekompentence, motivation (ydre og indre), vaner, selvbestemmelsesteori (Deci og Ryan)</li> </ul> <p><b>Faglige fokuspunkter step aerobic:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bevægelseskvalitet</li> <li>- Grundtrin i step aerobic: March, up-down, kneetouch, tripple knee, V-step, buttkick, frontkick, sideleg, b-ball. steptouch og toe/heel touch)</li> <li>- Avancerede trin i step aerobic: Stepovers, Around the world, L-step + andre selvvalgte steps</li> <li>- Hvordan man kan inkorporere styrkeprægede øvelser i step-serier (f.eks. Lunges, squats, push-ups)</li> <li>- At lave step aerobic koreografier og serier</li> <li>- Musikbrug: Fokus på at holde takten i musikken, 125-130 bpm</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Læreroplæg, arbejdsopgaver individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning, kursister i underviserrollen, matrixgrupperarbejde.

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 5</b>	<b>Basketbold (løft fra c-niveau for de fleste på holdet – nyt forløb for andre)</b>
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Boldspil</p> <p>Hele forløbet er foregået i vores bevægelsessal (ca. 23m*16m) på baner på tværs af salen, vi har derfor maksimalt kørt 4 mod 4 i kampsituationer.</p> <p>Undervisningen er hele vejen igennem kørt som klassisk holdundervisning.</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", Systeme, 3. udgave, 2. oplag 2005-2011. s. 75 + 85-88. (går igen i ultimateforløbet)</li> <li>- Rob Friedrich, Jesper Hauge, Ole Nedergaard: "Basketball ABC – Teknik og taktik, Systeme, 1. udgave, 3. oplag 2005 – 2010. s. 45-48.</li> </ul> <p>5 sider</p>
<b>Omfang</b>	6 timer
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelkendskab (forsimplede, vi har spillet med dobbeltdribling, skridtregel, fejl i forhold til forsvar og 3. sek reglen)</li> <li>- Spillets kendetegn</li> <li>- Triple treath, 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>- Rebound i forsvar og angreb</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning.

<b>Titel 6</b>	<b>Opvarmning (løft fra c-niveau for de fleste på holdet – nyt forløb for andre)</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. Dele af 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 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. 22-27.</li> <li>- Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: ”Idræt C – teori i praksis”, Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011.) billeder fra s. 72 + 91 + 94-95.</li> <li>- Eleverne er blevet introduceret til hjemmesiden <a href="https://idraetsmusik.dk/">https://idraetsmusik.dk/</a></li> </ul> <p>7 sider</p>
<b>Omfang</b>	6 timer
<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> <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.