

Idræt B/ HNIdBF24 /Christoffer Gro Hansen

Termin/omfang	
Kort præsentation af faget	I idræt arbejder vi med boldspil, musik og bevægelse samt andre nye- og klassiske idrætter, i tematiske forløb hvor vi kobler til teoretisk viden om træningsfysiologi, sundhed, idrættens historie, idræt i samfundet og idrætspsykologi. Faget skal bidrage til elevernes almindelse og studiekompetence. Gennem alsidig idrætsundervisning opnår eleverne kropslige kompetencer samt viden, kundskaber og færdigheder i relation til fysisk aktivitet. Eleverne opnår god fysisk kapacitet, en betydelig grad af idrætslige færdigheder, indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder og forståelse for idrættens videnskabsområder. Eleverne udvikler evnen til at kombinere praktiske erfaringer med teoretisk viden i relation til træning og sundhed. Eleverne opnår en bred forståelse for idrættens bidrag til udvikling af personlig identitet og sociale kompetencer. Eleverne opnår viden og kundskaber om betydningen af at være i god fysisk træningstilstand og sættes i stand til kritisk at kunne analysere og vurdere forhold, der har betydning for den fysiske aktivitets indflydelse på kroppen. Eleverne udvikler innovative kompetencer, således at de ved at anvende deres faglige viden og kundskaber lærer at tænke nyt og løsningsorienteret i forhold til konkrete, idrætslige problemstillinger. Gennem undervisning i alsidige idrætsaktiviteter opnår eleverne et betydeligt kendskab til idræts- og bevægelseskultur og motiveres til fortsat fysisk aktivitet.
Grundbøger	Wolf og Hansen, (2024); B- for bedre idræt, Gyldendal. 3. udgave. Systeme, Idrætsportalen: https://idraetsportalen.systeme.dk/ Det faglige stof i faget udgøres af fysisk aktivitet, hvortil kommer et tekstmateriale med et forventet omfang normalt svarende til 200-250 sider.
Faglige mål	Eleverne skal: –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 –kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis –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.
Evaluering	Elevernes faglige udbytte i faget evalueres regelmæssigt på varierende måder og formidles løbende i form af feedback fra underviseren til eleverne. Feedbacken gives i relation til de faglige mål med fokus på vurdering af og for læring, herunder: • som en integreret del af undervisningen (mundtligt/skriftligt), • efter hvert tema/emne og • i forbindelse med faglige evalueringssamtaler i uge 45 og 10. I tilknytning hertil inddrages eleverne løbende i fælles evaluering af undervisningen.
Eksamen	Der afholdes en praktisk/mundtlig prøve. I den praktiske del af prøven indgår seks af de i undervisningen gennemførte forløb, heraf to fra hvert færdighedsområde (boldspil, musik/bevægelse og nye og klassiske idrætter). Der indgår fire forløb fra valgfagsundervisningen og to fra den obligatoriske undervisning (C-niveau). Ud fra de seks forløb sammensættes et antal forløbspakker bestående af tre forløb, ét fra hvert færdighedsområde. Den praktiske del af prøven afholdes som gruppeprøve med tre eller fire eksaminander i hver gruppe. Gruppen trækker ved forberedelsestidens start en forløbspakke. Til den praktiske del af prøven er eksaminationstiden ca. 21 minutter pr. eksaminand, og der gives ca. 24 timers forberedelsestid. I den praktiske del af prøven eksamineres eksaminanderne i idrætslige færdigheder. Gruppen udarbejder i forberedelsestiden en fælles drejebog for forløbspakken. Drejebogen er eksaminandernes plan for indholdet af den praktiske del af prøven. Alle drejebøger afleveres til eksaminator og censor senest ca. 24 timer, efter forløbspakken er trukket. I den mundtlige del af prøven trækker eksaminanden en individuel opgave, der er formuleret som en case og en række tilhørende spørgsmål. Opgaven skal være relateret til mindst et af de seks forløb, som indgår i den praktiske del af prøven. Opgaven skal give eksaminanden mulighed for at demonstrere kritisk refleksion og anvendelse af viden og kundskaber fra flere af fagets videnskabsområder på en praktisk problemstilling. Eksaminationen tager udgangspunkt i eksaminandens fremlæggelse af sin analyse af casen og besvarelse af de tilhørende spørgsmål og former sig efterfølgende som en samtale mellem eksaminand og eksaminator. Bilagsmaterialet i hver opgave skal være såvel kendt som ukendt. Til den mundtlige del af prøven er eksaminationstiden ca. 24 minutter pr. eksaminand, og der gives ca. 48 minutters forberedelsestid. Der gives én karakter for den samlede præstation.
Fagpakke	Idræt B er en del af fagpakken Krop og Sundhed, hvor eleverne også har Biologi på B-niveau. I disse fag er der et stort fælles naturfagligt område der vedrører krop, træning og sundhed.
Projekt- og praktikforløb	I projekt- og praktikforløbet (POP4) har holdet været på ekskursion til København. Her var fokus på dag ét grøn mobilitet og sundhed i indre by. På anden dagen besøgte holdet LIFE fonden, hvor eleverne arbejdede med forløbet "hjerterblod". Her var fokus på

	det at teste i aerob og anaerob energiomsætning. Der blev også arbejdet med sundhedsmodellen: https://undervisning.life.dk/uploads/11_23_Sundmodel_V4_A4_tilplatform_5df15b2110.pdf https://www.life.dk/undervisningsforlob/hjerteblod
--	--

Tema 1: Fodbold – Aerob og anaerob træning (boldspil)	
Periode og omfang	Uge 33-39 – 26 lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder kort om tværfaglige forløb)	I dette tema har eleverne modtaget undervisning i fodbold, hvor progressionen af undervisningen har været bundet op på den dynamiske boldspilstrappe: Motoriske grundbevægelser, boldtilvænnning, medspilsøvelser, modspilsøvelser, småspil og før-færdige-spil og færdige spil. Øvelserne i praksisundervisningen har været med fokus på det aerobe og anaerobe arbejde.
Indhold	Kapitel 4 "Aerobt arbejde" i b – for bedre idræt Kapitel 5 "Anaerobt arbejde" i b – for bedre idræt PowerPoint slides fra undervisningen Spilhjulet Den dynamiske boldspilstrappe
Faglige mål	Mål for forløbet: • At eleven tilegner sig teoretisk viden om aerobt og anaerobt arbejde, grundtræningens hovedområder, træningsprincipper samt træningens fysiologiske effekt. • At eleven kan analysere og vurdere fysiologiske parametres betydning for præstationen i almenkendte idrætter, med særlig fokus på fodbold. • At eleven kan teste og vurdere sit eget og andres konditionstal og træningsintensitet vha. pulsmålinger. • At eleven kan sammensætte og gennemføre udvalgte fodboldøvelser og småspil, som tilgodeser både aerob og anaerob træning.
Evalueringsformer og –metoder	Klassediskussioner med henblik på ændringer af småspil. Refleksion over træningspas med fokus på puls. Målt feedback på afleveringsopgave.
Arbejdsformer og afleveringer	Læreroplæg, små film, classesamtaler, klassediskussioner, gruppearbejde og praksis. Caseopgave med fokus på fodbold samt aerobt og anaerobt arbejde.

Tema 2: Fysisk træning - i professionsperspektiv (Opløftet fra C-niveau) (klassiske og nye idrætter)	
Periode og omfang	Uge 40-49 – 22 lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder kort om tværfaglige forløb)	I dette tema har undervisningen været baseret på de fysiske krav til polititesten. Eleverne er blevet testet i de seks parametre: Opvarmning, hurtighedstest, længdespring, kropshævninger, bænkpres, 2400 meter løb samt en selvvalgt test. Her er der både lavet en før og efter test. Primært fokus har været på, hvordan vi træner os bedre i de forskellige test. Eleverne har derudover modtaget undervisning i TRX, kettlebelltræning og udregning af 1RM. Dertil har der været fokus på idrætsskader med behandling af følgende principper: RICE(M), PRICEM, POLICE.
Indhold	B – for bedre idræt kap. 3 "Anatomi og bevægelse" s. 38-45 B – for bedre idræt kap. 6 "Muskler og styrke" B – for bedre idræt kap. 7 "Træningsplanlægning" https://politi.dk/politiskolen/ansoegning-og-optagelsesforloeb/fysisk-optagelsesproeve-for-kvinder https://politi.dk/politiskolen/ansoegning-og-optagelsesforloeb/fysisk-optagelsesproeve-for-maend Oversigt_over_muskler.pdf Opvarmning_polititest.pdf Træningsvejledning.pdf Borgskala EMOM https://www.motion-online.dk/rm-beregner/ https://www.youtube.com/watch?v=zTqGTWF5Mz0 - Hjælp ved forstuvning af ankel PowerPoint slides fra undervisningen
Faglige mål	Mål med forløbet: • At kende skelettet, forskellige ledtyper og de større muskler i bevægeapparatet. • Hvordan en skellet-muskel er bygget op og kan udvikle spænding (koncentrisk, excentrisk, statisk) • Om forskellige typer af muskelarbejde og muskeltræningsformer • Om skadesforebyggelse og om principper for akut skadebehandling af klassiske muskel- og ledskeader, herunder at lægge kompressionsforbinding. • At gennemføre og analysere de fysiologiske krav i optagelsesprøven til politiet • At udføre et funktionelt træningsprogram med TRX og kettlebells med fokus på god teknik og høj intensitet. • Kunne identificere og reflektere over, hvor og hvordan viden og færdigheder inden for fysisk træning kan indgå i erhverv- og civilsamfundet. • At træne selvstændigt over tid (6 uger) og sætte sig et personligt mål - dels med udgangspunkt i et obligatoriske politioptagelsesprogram samt et selvvalgt fokusområde. På baggrund af før- og eftertest, skal eleven kunne vurdere og evaluere træningseffekten heraf.

Evalueringsformer og –metoder	Før- og efter tests. Skriftligt feedback på træningsprojektet.
Arbejdsformer og afleveringer	Udarbejdelse af træningsprojekt, Læreroplæg, gruppearbejde.

Tema 3: Aerobic og stepaerobic – Nervesystemet (musik og bevægelse)	
Periode og omfang	Uge 49-6 – 21 lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder kort om tværfaglige forløb)	I dette tema er der blevet undervist i aerobic og step aerobic. Eleverne har selv udviklet egne stepaerobic koreografier, og som afslutning på forløbet, undervist hinanden i disse koreografier. Hertil har der været fokus på nervesystemet, og hvordan denne har indvirkning på motoriske bevægelser.
Indhold	B – for bedre idræt kap. 7 ”Nervesystemet” Aerobics historie fra Yubio C+B (pdf-fil) https://bit.ly/3yumhhf – Videoer af grundtrin til stepaerobic og aerobic PowerPoint slides fra undervisningen.
Faglige mål	Mål med forløbet: • Du lærer grundtrin og variationer i både aerobic og stepaerobic. • Koordinering af ben og armbevægelser. • Rytmisk forståelse så det foregår i takt til musikken. • Forståelse for taktslag, takter, blokke og BPM. • Udarbejdelse af egne serier.
Evalueringsformer og –metoder	Feedback på videooptagelse af serier. Fremvisning af egne koreograferede danse.
Arbejdsformer og afleveringer	Lærerstyret undervisning. Gruppearbejde. Undervisning af hinandens serier.

Tema 4: Basketball - Motivation og team (boldspil)	
Periode og omfang	Uge 6-10 - 21 lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder	Eleverne har i dette forløb arbejdet med motivation i flere aspekter, både i hverdagen, i skolen, men også i idrættens verden. Her er der arbejdet med

kort om tværfaglige forløb)	konkrete målsætninger for eleverne selv, som kunne være med til at skabe en indre motivation. Der er arbejdet med Curt og Østergaard udgave fra 2012 af SDT-modellen. I forløbet har der også været arbejdet med perspektiver på forskellige idræts hold, og hvordan enkelte hold er sammensat mht. roller, udvikling, kohæsion, og konflikter der kan opstå.
Indhold	B – for bedre idræt kap. 8 "Motivation og målsætning" B – for bedre idræt kap. 9 "Team og hold" PowerPoint Slides fra undervisningen Introduktion til basketball.docx Maslows behovspyramide – Gyldendal Curth & Østergaards (2012) udvidet selv-bestemmelsesmodel. Baseret på Deci & Ryan SDT-model Undersøgelse skud idræt b.xlsx (data fra undervisningen) https://bit.ly/3GEnTLr - Basketballkamp 1. quarter: 00:00-26:00
Faglige mål	Mål med forløbet: • at kunne gøre brug af og perspektivere: motivation, målsætning og "team & hold" til sportens verden • at kunne indgå i basketballspillet herunder gribe, aflevere, skyde, layup og pivotering • at samarbejde om at få tekniske og taktiske øvelser til at fungere, så alle har mulighed for at udvikle sig og deltage i spillet • at forstå grundlæggende taktiske elementer i spillet og det basale regelsæt, og omsætte den i handling i spillet sammen med holdet
Evalueringsformer og –metoder	Mundtlig feedback på caseopgave. Kampsituationer.
Arbejdsformer og afleveringer	Lærerstyret oplæg, videofeedback, skabelonøvelser, kamp, caseopgave.

Tema 5: Dans i et historisk perspektiv – Rudolf Labans BESS-koncept (Opløftet fra C-niveau) (musik og bevægelse)	
Periode og omfang	Uge 11-15 – 24 lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder kort om tværfaglige forløb)	I dette forløb er der blevet undervist i udvalgte danse med fokus på en historisk udvikling. Eleverne er blevet undervist i en lærerudviklet stammedans, og har senere selv udarbejdet blokke til dansen med fokus på Rudolf Labans BESS-koncept. Dertil er der blevet undervist i "Totur til Vejle", Vals og Les Lanciers tur 1-5.

Indhold	Rudolf Labans BESS-koncept: https://bit.ly/4bs7WSJ Labans otte basale bevægelseshandlinger: https://bit.ly/4a9kH3x Les Lanciers tur 1-5 Stammedans Labans otte basale bevægelseshandlinger.docx
Faglige mål	Mål med forløbet: - at kunne udføre koreograferede danse i et fællesskab (Stammedans, totur til Vejle, vals, Les lanciers tur 1-5) - at kunne redegøre for BESS-konceptet og bruge konceptet til at udvikle og analysere bevægelsessekvenser - at kunne udarbejde egne stammedanse i forlængelse af den lærerudarbejdede stammedans
Evalueringsformer og –metoder	Videofeedback af dansesekvenser, makkerfeedback, evalueringssamtale.
Arbejdsformer og afleveringer	Lærerstyret undervisning. Videooptagelse af Labans otte basale bevægelseshandlinger. Gruppearbejde.

Tema 6: Badminton, idræthistorie og idrætsadfærd (klassiske og nye idrætter)	
Periode og omfang	Uge 15-20 – 24 lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder kort om tværfaglige forløb)	Eleverne er i dette forløb blevet undervist i udvalgte tekniske aspekter i badminton herunder: Kort-, lang serv, netspil (forhånd, baghånd), clears (forhånd, højbaghånd), smash samt benarbejde. Der har både været fokus på single- og doublespillet. Dertil har der været fokus på det taktiske aspekt i både single- og doublespillet Teoriundervisningen har omfattet historiske nedslag af idrætskulturen i Danmark samt idrætsadfærd særligt hos unge.
Indhold	B – for bedre idræt kap. 11 "Idræt som kultur" B – for bedre idræt kap. 12 "Befolkningens idrætsadfærd med særligt blik på de 16-19-årige" https://bit.ly/4br81pN - Dansk idrætsliv https://www.information.dk/2007/05/kultursammenstoed https://www.idan.dk/nyheder/fodbolden-siger-nej-til-fusion-mellem-dif-og-dgi/ Badmintonslag: https://bit.ly/44iU6jv - Forhåndsserv https://bit.ly/4a86nIM - Baghåndsserv https://bit.ly/3W1bxmc - Stemschridt https://bit.ly/3Wfi2SB - Høj baghånd https://bit.ly/4b26ITK - Smash
Faglige mål	Mål med forløbet:

	• At få en forståelse for idrætshistorien i Danmark • At opnå viden om danskernes idrætsvaner og specielt de unge i et historisk- og nutidigt perspektiv. • At kunne vise teknisk korrekt udførelse af udvalgte badmintonslag: kort/lang baghåndsserv, lang forhåndsserv, clear-slag, netdrop, drop, baghånd, høj baghånd, smash. • At opnå viden om regelsættet og taktikken i badminton og omsætte det i spillet.
Evalueringsformer og –metoder	Videofeedback, makkerfeedback, færdigt spil, gennemgang af case på klassen.
Arbejdsformer og afleveringer	Lærestyret undervisning med gennemgang af teknik. Småspil. Caseopgave. Videoklips. Videofeedback.