

Fag: Idræt | niveau c | Lærer: Christoffer Gro Hansen

Termin/omfang	1. semester – 90 lektioner
Kort præsentation af faget	Idræt er et videns-, kundskabs- og færdighedsfag. Det centrale i faget idræt er den fysiske aktivitet, som understøttes af teori fra det natur- og sundhedsvidenskabelige samt det humanistiske og samfundsvidenskabelige område. Gennem tilegnelse af idrætslige færdigheder opnås bevægelsesglæde, viden og kundskaber om og erfaringer med kroppen og dens bevægelsesmuligheder. Gennem fysisk aktivitet, træning af idrætslige færdigheder og inddragelse af teori sikres faglig dybde, og undervisningen giver indsigt i den fysiske aktivitets betydning for sundheden samt forståelse for idrættens kulturelle værdier
Grundbøger	Skadhede, Thomas Sand. (red.) (2025). <i>Yubio - Idræt C+B</i>. 8. udgave. Yubio aps.
Faglige mål	Eleverne skal: –gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner –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 et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori –kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden –behandle problemstillinger i samspil med andre fag–demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Evaluerings Obligatorisk - standardtekst.	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 tilknytning hertil inddrages eleverne løbende i fælles evaluering af undervisningen.
Eksamen	Der afholdes en praktisk/mundtlig gruppeprøve med tre, fire eller fem eksaminander i hver gruppe. Eksaminationen tilrettelægges, så der sikres grundlag for en individuel bedømmelse af den enkelte eksaminand, jf. pkt. 4.3. Når faglige forhold gør det nødvendigt, undtager skolens leder en eksaminand fra gruppeprøve. 3 Eksaminationstiden er ca. 24 minutter pr. eksaminand ved grupper a tre personer, ca. 20 minutter pr. eksaminand ved grupper a fire personer og ca. 18 minutter pr. eksaminand ved grupper a fem personer. Tiden fordeles med ca. 3/4 til den praktiske og ca. 1/4 til den mundtlige del af prøven. Eksaminationstiden er ca. 30 minutter for eksaminander, der går til individuel prøve. Tiden fordeles med ca. 3/4 til den praktiske og ca. 1/4 til den mundtlige del af prøven. Der gives ca. 24 timers forberedelsestid, dog ikke mindre end 24 timer. I prøven indgår seks af de i undervisningen gennemførte forløb, to fra hvert færdighedsområde, jf. pkt. 2.1. Ud fra de seks forløb sammensættes et antal forløbspakker bestående af tre forløb, ét fra hvert færdighedsområde. De første otte forløbspakker skal være forskellige. Den

	enkelte forløbspakke må anvendes højst tre gange på samme hold. Gruppen trækker ved forberedelsestidens start en forløbspakke. I den praktiske del af prøven eksamineres eksaminanderne i idrætslige færdigheder. Gruppen udarbejder i forberedelsestiden en fælles drejebog for forløbspakken. Drejebogen er eksaminanderens 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 det omfang, der skal bruges hjælpere til prøven, findes disse blandt de øvrige elever på holdet. I tiden mellem forberedelsestidens start og den praktiske prøves begyndelse skal eksaminanderne have mulighed for at benytte de relevante idrætsfaciliteter i et rimeligt omfang i forhold til antallet af eksaminander. Den mundtlige del af prøven gennemføres, efter gruppens praktiske del af prøven er afviklet. I den mundtlige del af prøven stilles spørgsmål til eksaminanderne om den fremviste praksis og sammenhængen mellem praksis og den til forløbspakken hørende teori. Samtalen skal foregå på en sådan måde, at eksaminanderne kan bedømmes individuelt.
Projekt- og praktikforløb	I idrætsfaget får du mulighed for du også mulighed for at beskæftige dig med faget i projektforløb og i professionsrettet perspektiv. Her har idrætsholdet besøgt Paul Petersens Idrætsinstitut i København.

Boldspil	Musik og bevægelse	Klassiske og nye idrætter
Tema 1: Ultimate - Værdier og fairplay	Tema 2: Dans i et historisk perspektiv	Tema 3: Sundhed, livsstil og træning
Tema 6: Floorball - køn, roller og kommunikation	Tema 4: Opvarmning til musik	Tema 5: Akrobatik, samarbejde og innovation

Tema 1: Ultimate – Værdier og fairplay (Boldspil)	
Periode og omfang	16 lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder kort om tværfaglige forløb)	I dette tema har eleven modtaget undervisning i teknikken til ultimate, herunder forhånds-, baghånds- og hammerkast. Eleven har også fået en forståelse for det taktisk aspekt i spillet, hvor der er arbejdet med åbne og lukkede rum på banen. Selve ultimatespillet er perspektiveret til værdier og moral i sportens verden, hvor klassen har diskuteret fairplaybegrebet, og hvordan denne kan opfattes forskelligt hos hver enkelt.
Indhold	Yubio: Kapitel 15 – Ultimate Yubio: Kapitel 10.2.4 – Spiludvikling PowerPoint slides udarbejdet af underviser Spilhjulet Diverse videoer for at vise ultimatespillet: https://www.youtube.com/watch?v=8n5wmX73X7w (Uddrag min: 43:05-45:00) https://www.tvmidtvest.dk/nyheder/31-01-2020/1930/em-i-frisbee-i-herning
Faglige mål	Mål med dette forløb: Perspektivere idrættens forskellige værdier og fairplaybegrebet Ultimate-spillets værdier og kultur ("spirit of the game")

	Kaste og gribe en disc på forskellige måder (forhånd, baghånd og hammerkast), herunder at lave grebskifte og pivotering Samarbejde om at få tekniske og taktiske øvelser til at fungere, så alle har mulighed for at udvikle sig og deltage i spillet Forstå grundlæggende taktiske elementer i spillet og det basale regelsæt, og omsætte den i handling i spillet sammen med holdet Justere og udvikle øvelser og spil med spilhjulet som redskab
Evalueringsformer og –metoder	Makker-feedback. Klasse evaluering. Diskussion af småspil med inddragelse af spilhjulet.
Arbejdsformer og afleveringer	Læreroplæg, små film, klassesamtaler, småspil, kampsituationer, teknikøvelser, taktikøvelser

Tema 2: Dans – i et historisk perspektiv (Musik og bevægelse)	
Periode og omfang	16 Lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder kort om tværfaglige forløb)	Målet med undervisningen er, at de studerende får fælles oplevelser med dans som samværs- og udtryksform, viden om dans i et kulturelt og historisk perspektiv samt opnåelse af færdigheder i forskellige danse. Eleverne er blevet undervist i vals 80 BPM, totur til Vejle og Les lancier 1. La Dorset 2. La Victoria - Kompliment-uren 3. Les Moulinets – Damemøllen.
Indhold	Yubio: Kapitel 30.8 – Labans bevægelseslære Yubio: Kapitel 32.4 – Engelsk vals (Standard) PowerPoint slides – udarbejdet af underviser Rudolf Labans BESS-koncept Musik: https://bit.ly/3t45OAb
Faglige mål	Mål med dette forløb: At udføre og samarbejde om et repertoire af forskellige koreograferede danse til musik, og herigennem udvikle kropsbevidsthed, rytme og timing. Udtrykke performe igennem dans. Opnå indsigt i dans som kulturelt fænomen og i et historisk perspektiv. At kende og anvende Rudolf Labans begreber krop, udtryk/energi, form og rum samt relationer i forhold til en given dans.
Evalueringsformer og –metoder	Fremvisning af danse for hinanden samt videoptagelse.
Arbejdsformer og afleveringer	Klasseundervisning. Analyse af diverse musikvideoer med henblik på Rudolf Laban. Gruppetræning.

Tema 3: Sundhed, livsstil og træning (Klassiske og nye idrætter)	
Periode og omfang	19 Lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder kort om tværfaglige forløb)	I dette tema har eleven gennem en alsidig undervisning modtaget træning til at kunne opnå en god fysisk kapacitet, og i den forbindelse fået kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner. Herunder har eleven arbejdet med kropsbevidsthed. Eleven har udarbejdet og gennemført forskellige træningsprogrammer med stabilitetsbolde, TRX, kettlebells, wallballs bl.a. som cirkeltræning. Derved kan eleven redegøre for relevant fysiologisk teori. Eleverne har testet sig selv vha. en bip-test og en Åstrands steptest. Under dette forløb er der også arbejdet med forståelse for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden.
Indhold	Yubio: Kapitel 2.2 – Åndedrætssystem og blodkredsløb Yubio: Kapitel 2.4.2 – Dannelse af ATP i kroppen Yubio: Kapitel 3.1 – Superkompensation Yubio: Kapitel 3.2 – Arbejdets tre faser Yubio: Kapitel 3.4 – Aerob træning Yubio: Kapitel 3.5 – Anaerob træning PowerPoint slides udarbejdet af underviser https://sport.tv2.dk/atletik/2017-04-03-dansk-loebe-teenager-chokerer-ekspert-med-ekstrem-fysik <i>Den store træningsbold – træn hele kroppen</i> – pdf-kompendie
Faglige mål	Mål med dette forløb: Gøre rede for, analysere og reflektere over sammenhænge mellem sundhed, livsstil og fysisk træning. Lære om og kunne definere hvad aerob og anaerobe energi-processer er kendetegnet ved. Lære om forskellige træningsformer og kunne udføre øvelser og sammensætte træningsprogrammer med bl.a. kettlebells, egen kropsvægt samt store træningsbolde, med henblik på at fremme kondition, muskeludholdenhed, styrke og balance.
Evalueringsformer og –metoder	Makker-feedback. Klasse evaluering. Tests (Bip-test og Åstrands steptest). Pulsbælte/ur.
Arbejdsformer og afleveringer	Læreroplæg, små film, klassesamtaler, gruppearbejde og praksis. I praksis har de arbejdet alene (løbetræning. Interval og kontinuerlig), i par (muskeludholdenhedstræning, muskelstyrke) og hele klassen samlet (cirkeltræning, yoga, stabilitetsøvelser med gym-bold, bip-test, udstrækning). Workout: YGIG (You-go-I-go).

Tema 4: Opvarmning til musik (Musik og bevægelse)	
Periode og omfang	15 lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder kort om tværfaglige forløb)	I dette tema bliver eleven introduceret til musikteori, med fokus på takter, BPM, og hvordan musikken kan bruges i opvarmningen. Der bliver undervist i hvilke processer kroppen gennemgår i en opvarmning, og hvorfor skader kan opstå, hvis der ikke opvarmes. Forløbet munder ud i et færdigt opvarmningsprogram.
Indhold	Yubio: Kapitel 30 – Rytmisk opvarmning PowerPoint slides udarbejdet af underviser
Faglige mål	Mål med dette forløb: Hvorfor man skal varme op. Hvordan man kan sammensætte og vælge øvelser til et basisopvarmningsprogram. Hvordan man kan finde og sætte musik til øvelserne. At tilrettelægge et opvarmningsprogram til musik og gennemføre samt evaluere med studiekammerater.
Evalueringsformer og -metoder	Fremvisning af opvarmningsprogram – feedback fra de andre grupper. Sparring af opvarmningsprogrammer på klassen.
Arbejdsformer og afleveringer	Klasseundervisning, lærestyret opvarmning, gruppearbejde, fremvisning af opvarmningsprogram.

Tema 5: Akrobatik, samarbejde og innovation (Klassiske og nye idrætter)	
Periode og omfang	15 lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder kort om tværfaglige forløb)	I dette tema lægges der vægt på at opnå kropsbevidsthed hos den enkelte elev. Dertil skal eleven opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, akrobatiske samarbejdsrelationer. Herunder både statiske og dynamiske øvelser.
Indhold	B - for bedre idræt Troels Wolf og Jørn Hansen. S. 156-159 – pdf-fil. PowerPoint slides med øvelser, teori om teams udvikling og innovationsprocessens faser (KIE-modellen – Jensen, Irmelin Funch & Kromann-Andersen, Ebbe) - udarbejdet af underviser. Samarbejdskontrakt
Faglige mål	Mål med dette forløb: At udføre og samarbejde om forskellige grundlæggende kropsbasiselementer – herunder fokusering og koncentration, tillidsøvelser, kropsspændings- og vægtbæringsovelser samt modtagning. At udføre og samarbejde om grundlæggende akrobatik i par, trioer og 4-mands opstillinger, samt bidrage til nye akrobatiske opstillinger.

	At udføre og samarbejde om delvis selvvalgte motoriske og gymnastiske færdigheder. At udvikle og udføre et innovativt praksisprogram som viser gruppens færdigheder, bevægelsesfantasi og samarbejdsevner med afsæt i grundlæggende kropsbaserede elementer, akrobatik og gymnastiske færdigheder At kunne reflektere og vurdere på hvilket niveau den enkelt og gruppen formår at arbejde innovativt og samarbejde – herunder at skabe tillid, rollefordeling, udnytte ressourcer og skabe struktur i arbejdet.
Evalueringsformer og –metoder	Fremvisning af akrobatiske opstillinger for klassen.
Arbejdsformer og afleveringer	Læreroplæg, små film, classesamtaler, gruppearbejde og praksis i gang med akrobatik. I praksis har eleverne arbejdet alene (Balance, kropsspænding, modtageøvelser, spring over buk, rulle over skumlint, hovedstand), i par (basale styrkeøvelser, akrobatikopstillinger) og mindre grupper. Videofeedback.

Tema 6: Floorball - køn, roller og kommunikation (Boldspil)	
Periode og omfang	15 Lektioner
Kort beskrivelse af temaet (herunder kort om tværfaglige forløb)	Eleverne bliver undervist i floorball med et teknisk perspektiv. Her bliver de introdukeret til træk- og slagskud, tæmninger samt forhånd- og baghåndsdriblinger. Det taktiske perspektiv har fokus på positionering samt overtalssituationer. Floorballspillet bliver sammenkoblet med hvilke forskelle og ligheder, der er på køn i et idrætsperspektiv.
Indhold	Yubio: Kapitel 5.3.3 – Roller og kommunikation Yubio: Kapitel 14.2 – Regler og organisering Video for at vise floorballspillet i uddrag (1:00:00-1:05:00): https://www.youtube.com/watch?v=Oo2nLlxZ6yc Den dynamiske boldspilstrappe https://skoleidraet.dk/wp-content/uploads/2024/02/Den-dynamiske-boldspilstrappe-fra-Boldspilundervisning-i-skolen.pdf
Faglige mål	Mål med dette forløb: At håndtere stav og bold med brug af grundlæggende tekniske færdigheder, herunder fokus på greb og kroppens position At aflevere, modtage og dribble med bolden At forstå grundlæggende aspekter af spillets taktik og omsætte den i handling i spillet sammen med holdet med fokus på overtalssituationer At kunne opbygge et praksisprogram med udgangspunkt i boldspiltrappen som redskab At opnå indsigt i forskelle og ligheder mellem køn og reflektere disse i forhold til spillet og idrætskulturen
Evalueringsformer og –metoder	Makker-feedback. Klasse evaluering. Diskussion af småspil. Kamp.



Arbejdsformer og afleveringer	Læreroplæg, små film, classesamtaler, småspil, kampsituationer, teknikøvelser, taktikøvelser.