



Undervisningsbeskrivelse

Termin	June 2025
Institution	Himmerlands Erhvervs- og Gymnasieuddannelser
Uddannelse	2hf
Fag og niveau	Idræt C
Lærer	Tina Stenum (tist)
Hold	2-3g24 id

Forløbsoversigt (8)

Forløb 1	Ultimate
Forløb 2	Rytmask opvarmning
Forløb 3	Badminton
Forløb 4	Hiphop
Forløb 5	Volleyball
Forløb 6	Træningsforløb
Forløb 7	Crossfit
Forløb 8	Repetition

Forløb 1: Ultimate

Forløb 1	Ultimate
----------	----------

Indhold (1/2)	Med udgangspunkt i kaospillet og boldspillenes fællestræk har vi spillet ultimate bestående af både inde og udelektioner. Undervisningen har fokus på tekniske elementer fra ultimate som kast, gribeteknik og cut. Derudover taktiske elementer som at gøre sig spilbar og placering på banen. Eleverne får også indblik i ultimates oprindelse og historie samt betydningen af spillets ånd (fairplay). Derudover kobles forløbet til fysiologisk teori herunder aerob og anaerob energiomsætning. - Faglige mål: - beherskelse af baghåndskastet og kendskab til forhåndskastet - Beherskelse af pandekagegribning og tohåndgribning - Udføre et cut og modtage discen - Placering og bevægelse på banen og kunne gøre sig spilbar - Forståelse for og brug af angrebstaktikken stak - - Refleksion over roller og fairplays betydning for spillet - Evne til at indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer i spillet - Regler og kunne dømme selv undervejs Teori: Systime - Grundbog i idræt C 3.1 Ultimate Historie 0,7s Teknik 1,3s De vigtigste kast 0,9s Taktik 1,4s Ultimate frisbee i Danmark (hjemmeside) Angrebst teori (stak) 3s http://ultimate.dfsu.dk/ultimate-i-undervisningen-og-ungdom/gymnasiet/teori/4-angrebstaktik-stak/ Regler 2s https://ultimate.dfsu.dk/ultimate-i-undervisningen-og-ungdom/gymnasiet/teori/2-regler/ Fysiologisk krav til ultimatespillere samt generelt fysiologisk teori: Grundbog i idræt C (systime): Anerobe og aerobe energiprocesser (https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=259, https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=260) Grundbog i idræt C (systime): 9.1 Hvad er sundhed? Fokus på kondital og fysisk aktivitets i forhold til sundhed Supplerende stof: 20240919_elev feedback_baghånd og forhåndskast ultimate Ultimate_Teori om angrebstaktik (stak)
---------------	--

Indhold (2/2)	20241008_Forløbsprøve i ultimate Grundbog i idræt c: Ultimate Noter: Læs vedhæftet dokument om idrætsundervisningen. Formålet med lektien er at orientere jer om historien bag ultimate samt give jer et teoretisk indblik i teknikken ved baghåndskast og forhåndskast samt hvordan man griber (modtager) discen. Systime ibog:Grundbog i idræt C https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=171 3.1.1. Historie (skim teksten). 3.1.2 Teknik. (læs teksten så du kan svare på 1) Hvad er et spin? 2) Hvilke måder kan man gribe discen på? 3.1.3 De vigtigste kast (skim teksten, se videoen). https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=129 Læs om opvarmning i Grundbog i idræt C 1. Opvarmning 1.1. Opvarmnings fysiologiske effekt (0,7s). Fokus er på figur 1.1. Kig på akserne, hvad er der på x-aksen og y-aksen. Hvad kan vi bruge denne figur til? 1.2 Opvarmnings indhold (kan skimmes). https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=146 Systime ibog - Grundbog i idræt C 1.3. Opvarmning til musik (1,7s) - det skal læses og videoer kan skimmes. https://idraetc.systime.dk/?id=101 Systime ibog - Idræt C 8.3. Sammenhængen mellem musik og bevægelse (1,6s) Opgave: Find 2 stykker musik hjemmefra. Musik nr. 1 skal egne sig til hop og musik nr. 2 skal egne sig til styrke kig på tabel 1.1. Prøv at undersøge bpm for hvert musik stykke (Metode: tælle taktslag i 20 sekunder, gange med 3 så har du bpm). Formålet med lektien er at orientere jer om historien bag ultimate samt give jer et teoretisk indblik i teknikken ved baghåndskast og forhåndskast samt hvordan man griber (modtager) discen. Systime ibog:Grundbog i idræt C https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=171 3.1.1. Historie (skim teksten). 3.1.2 Teknik. (læs teksten så du kan svare på 1) Hvad er et spin? 2) Hvilke måder kan man gribe discen på? 3.1.3 De vigtigste kast (skim teksten, se videoen). https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=236 Systime ibog - Grundbog i idræt c 9.1. Hvad er sundhed? Med udgangspunkt i det læste, noter 4 ting du vurderer er vigtige pointer fra teksten. Læs: https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=177 3.1.4. Taktik i ultimate (1,4s) Læs: Vedhæftet pdf - Teori om angrebstaktik (stak). Du skal efter at have læst dette dokument kunne forklare hovedtrækkene i angrebstaktikken (stak). Læs om regler i ultimate https://ultimate.dfsu.dk/ultimate-i-undervisningen-og-ungdom/gymnasiet/teori/2-regler/ Læs: https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=178 3.1.5: Fysiologi i ultimate (0,5s) Efter du har læst denne del støder du på nogle (måske) nye naturvidenskabelige begreber/ord: Puls Maksimal puls Anaerobe og aerobe processer Kondition Aerob og anaerob kapacitet. Du skal nu stille et ur på 10 min og så undersøge så mange af de ovenstående begreber som muligt. Det skal ikke undersøges i dybden men overordnet. Skriv dine noter ned. Samme lektie som i tirsdags.
Omfang	24 lektioner / 24 timer

Særlige fokuspunkter	Fagmål: 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 indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer Kernestof: aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik de for undervisningen relevante digitale redskaber
Væsentligste arbejdsformer	Eleverne arbejder gruppevis om udvikling af egne færdigheder med feedback fra resten af gruppen og underviseren. Der arbejdes med videoptagelse og analyse.

Forløb 2: Rytmask opvarmning

Forløb 2	Rytmask opvarmning
----------	--------------------

Indhold (1/2)	Forløbet rytmisk opvarmning giver eleverne en introduktion til hvordan man udarbejder og gennemfører et opvarmningsprogram til musik. Der er teorigennemgang omkring betydning af opvarmning og eleverne udfører test af opvarmningen samt har en diskussion af resultaterne. Eleverne udarbejder i grupper egne opvarmningsprogrammer med bevægelser tilpasset musik. Forløbet afsluttes med at afprøve programmerne på holdet Faglige mål • at kunne udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram • at vide hvad der sker med kroppen under opvarmning • - at beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse • at opnå kropsbevidsthed og kropsbeherskelse Teori: Systime - Grundbog i idræt c, Opvarmning (https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=129) Supplerende stof: 20240826_Test af fysiologiske effekt af opvarmning Opvarmnings teori 20240827_musik tælling 20240903_Opvarmningsprogram idræt c 20240903_Skabelon til rytmisk opvarmning Samspillet mellem musik og bevægelse Noter: Læs vedhæftet dokument om idrætsundervisningen. Formålet med lektien er at orientere jer om historien bag ultimate samt give jer et teoretisk indblik i teknikken ved baghåndskast og forhåndskast samt hvordan man griber (modtager) discen. Systime ibog:Grundbog i idræt C https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=171 3.1.1. Historie (skim tekst). 3.1.2 Teknik. (læs teksten så du kan svare på 1) Hvad er et spin? 2) Hvilke måder kan man gribe discen på? 3.1.3 De vigtigste kast (skim tekst, se videoen). https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=129 Læs om opvarmning i Grundbog i idræt C 1. Opvarmning 1.1. Opvarmnings fysiologiske effekt (0,7s). Fokus er på figur 1.1. Kig på akserne, hvad er der på x-aksen og y-aksen. Hvad kan vi bruge denne figur til? 1.2 Opvarmnings indhold (kan skimmes). https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=146 Systime ibog - Grundbog i idræt C 1.3. Opvarmning til musik (1,7s) - det skal læses og videoer kan skimmes. https://idraetc.systime.dk/?id=101 Systime ibog - Idræt C 8.3. Sammenhængen mellem musik og bevægelse (1,6s) Opgave: Find 2 stykker musik hjemmefra. Musik nr. 1 skal egne skal til hop og musik nr. 2 skal egne sig til styrke kig på tabel 1.1. Prøv at undersøge bpm for hvert musik stykke (Metode: tælle taktslag i 20 sekunder, gange med 3 så har du bpm). Formålet med lektien er at orientere jer om historien bag ultimate samt give jer et teoretisk indblik i teknikken ved baghåndskast og forhåndskast samt hvordan man griber (modtager) discen. Systime ibog:Grundb-
---------------	--

Indhold (2/2)	og i idræt C https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=171 3.1.1. Historie (skim tekst). 3.1.2 Teknik. (læs teksten så du kan svare på 1) Hvad er et spin? 2) Hvilke måder kan man gribe disken på? 3.1.3 De vigtigste kast (skim teksten, se videoen). https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=236 Systime ibog - Grundbog i idræt c 9.1. Hvad er sundhed? Med udgangspunkt i det læste, noter 4 ting du vurderer er vigtige pointer fra teksten. Læs: https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=177 3.1.4. Taktik i ultimate (1,4s) Læs: Vedhæftet pdf - Teori om angrebstaktik (stak). Du skal efter at have læst dette dokument kunne forklare hovedtrækkene i angrebstaktikken (stak). Læs om regler i ultimate https://ultimate.dfsu.dk/ultimate-i-undervisningen-og-ungdom/gymnasiet/teori/2-regler/
Omfang	20 lektioner / 20 timer
Særlige fokuspunkter	Fagmål: beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter opnå kropsbevidsthed udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori Kernestof: aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner
Væsentligste arbejdsformer	Teoretiske introduktion til opvarmning samt lærerstyret praktiske eksempler på et opvarmningsprogram og øvelser. Derefter har eleverne arbejdet i grupper med henblik på planlægning af et opvarmningsprogram og

Forløb 3: Badminton

Forløb 3	Badminton
----------	-----------

Indhold (1/2)	Område: Klassiske og nye idrætter Forløb: Badminton Faglige mål: -ken- - de slagene serv, clear, drop, netdrop, lop -være bekendt med de grundlæggende regler i badminton -beherskelse af benarbejde til kort forhånds- og kort baghånds-hjørne -beherskelse af kort baghåndsserv -Rimelig beherskelse af netdrop og lop fra både forhånd og baghånd -Rimelig beherskelse af clear, drop og lang forhåndsserv -Kunne udføre slagsevenser hvor det er tydeligt at se hensigten med slaget -Have en taktisk forståelse af både boldens og egen placering på banen -have kendskab til albueens muskler og led og hvordan de arbejder i et slag i badminton. - Kropskulturens historie i Danmark Vi afslutter forløbet med en tur til Himmerland padel hvor eleverne afprøver padel og får en teoretisk kobling til hvorfor padel er så populært i Danmark. Der arbejdes med formativ feedback vha. videoanalyse af slag Materiale: - - Grundbog i idræt C (systime): badminton (https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=196) - Grundbog i idræt C (systime): Muskler og led omkring albuen (https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=252) - Idræt C (systime): https://idraetc.systime.dk/?id=182&L=0 : kropskulturens historie i Danmark. Noter: Samme lektie som i tirsdags. Læs om teknik og de vigtigste slag i badminton https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=206 https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=207 4.2.2 Teknik Grundbog i idræt C 4.2.3 De vigtigste slag Grundbog i idræt C https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=207- Se også filmen med fokus på clear og drop. (vi kommer ikke til at arbejde med smash). https://www.youtube.com/watch?v=pU_HaznLhTo - fokus på benarbejde. læg mærke til forspænding, stemsikring, spilcentrum. https://www.youtube.com/watch?v=uWW5RJf4_DM - repetition af baghåndsserv https://www.youtube.com/watch?v=COqWsiKMG4M - repetition af forhåndsserv. https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=252 - læs om muskler. Hvad betyder følgende fagbegreber: koncentrisk, excentrisk, statisk muskelarbejde. Dernæst læs om albueledets muskler. Medbring indendørstøj og sko! Læs artiklen, notér hvorfor er padel populært. https://www.idan.dk/nyheder/padel-er-isaer-populaert-blandt-unge-maend-og-boelgen-har-ikke-toppet-endnu/ Læs artiklen og se videoen.
---------------	---

Indhold (2/2)	Notér hvordan spiller man padel. https://www.tvsyd.dk/sommer-tour/padel-er-voldsomt-populaert-bliv-dus-med-sporten https://idraetc.systime.dk/?id=182 - alle https://idraetc.systime.dk/?id=84 - Christian, Mathilde, Oliver, Ruslan https://idraetc.systime.dk/?id=85 - Anne, Mikkel, Ronald, Peter, Malthe https://idraetc.systime.dk/?id=86 - Dina, Oskar, Jeppe, Frederik https://idraetc.systime.dk/?id=87 - Mathias, Sibi, Emma, Kamba, David
Omfang	14 lektioner / 14 timer
Særlige fokuspunkter	Fagmål: beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter opnå kropsbevidsthed 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 Kernestof: de for undervisningen relevante digitale redskaber
Væsentligste arbejdsformer	Parvis arbejder med tekniske og taktiske elementer i badminton.

Forløb 4: Hiphop

Forløb 4	Hiphop
----------	--------

Indhold (1/2)	Område: Musik og bevægelse Emne: Hiphop Formålet med forløbet: -At eleverne bliver gjort bekendt med hiphoppens udtryk og stil. -At eleverne lærer at bevæge sig med det udtryk hiphoppen giver anledning til. -At eleverne opbygger en sikkerhed i at bevæge sig inden for denne udtryksform. -At eleverne efter endt forløb føler større sikkerhed i at skule fremvise koreografi. Indhold: Faglige mål (viden) - At eleverne opnår basalt kendskab til hiphoppens historiske oprindelse. - At eleverne kan beskrive de særlige karakteristika ved hiphop - At eleverne kan beskrive de fysiologiske krav til en hiphop danser (overordnet, repetition af fysiologi omkring energiomsætning fra tidligere) Faglige mål (færdigheder) - At eleverne kan udføre basistrin og basalt sammensatte koreografier med mange gentagelser. Herunder at inddrage 'bounc-e' = den hoppende vertikale bevægelse, som er grundlæggende for hiphop. - At eleverne kender til basistrin herunder toptock, footwork og locking - At eleverne kender til og kan vise forskellige poses, både stående og siddende - At eleverne kender til og kan udføre en freeze. - At eleverne kan fremvise den udleverede og indøvede fælles koreografi - At eleverne kan følge rytmen i musikken-herunder begynde på 1-slaget. - At eleverne selv kan sammensætte en mindre sekvens af hiphop øvelser Materiale: Grundbog i idræt c, Hiphop, Repetition af fysiologi. i. Grundbog i idræt C, https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=259, https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=260 Noter: https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=149 https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=164 https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=165 https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=166 - fokus på toprock. Se videoen breakdance - toprock https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=167 . Læs om locking. Derudover skal videoen Locking - komplette moves - nærstuderes og trinenes skal øves. Find 1-2 musik numre/hiphop musik hvor du kan finde rytmen og lav ovenstående locking trin til det musik.
-----------------------------	--

Indhold (2/2)	https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=164 - https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=165- genlæs teorien om hiphoppens historie og karakteristika https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=168 - hvilke fysiologiske krav stilles der til at danse hiphop? Øv den fælles koreografi som I filmede sidste gang - sangen er: Run It! (feat Juelz Santana), start ca. 0:19 (ellers bare find rytmen og øv) I skal øve koreografien jeg har lært jer, musikken er: Run It! (feat. Juelz Santana) start ca 0.19 inde i sangen.
Omfang	8 lektioner / 8 timer
Særlige fokuspunkter	Fagmål: beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter opnå kropsbevidsthed Kernestof: aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
Væsentligste arbejdsformer	Eleverne har arbejdet i mindre grupper med at øve den fælles koreografi og give hinanden feedback på det øvede. Derudover har eleverne arbejdet i delvis selvvalgte grupper for lave deres egen kortere sekvens af hiphopøvelser fra undervisningen.

Forløb 5: Volleyball

Forløb 5	Volleyball
----------	------------

Indhold	Boldspil Emne: Volleyball I forløbet introduceres eleverne til basale tekniske og taktiske elementer i volleyball og teoretisk arbejdes der med begreber indenfor teambuilding. De centrale færdigheder er: Tekni- ske: - Beherskelse af baggerslag med fokus på at bøje i benene, samle hænderne og ramme med strakte arme. - Beherskelse af et nogenlunde korrekt fingerslag. Fokus på at samle hænder og fingre som en skål ud for panden, tommelfingrene peger mod hinanden, strakte arme og ben når bolden rammes. - Beherskelse af underhåndsserv Taktiske: - Forstå- else for spillets idé – 3 berøringer. Forståelse for de forskellige spilpositioner og rotationsprincippet. Fokus på kommunikation Teambu- ilding I den teoretiske kobling arbejdes der med en kort introduktion til teambuildingsteorien. Eleverne introduceres til begreberne kohæsi- on og roller. Materiale Grundbog i idræt C (systime) 3.2: Volleyball herunder afsnit 3.2.2 teknik, 3.2.3 vigtigste slag, 3.2.4 taktik 11.3: Teamet og synergieffekt 11.4 Kohæsion - sammenhængskr- aft 11.5 Sammenhængen mellem social kohæsion og præstation Idræt C (s- ystime) 5.3.3 Teambuilding 5.3.4 Gruppens udvikling Noter: https://motionsform.dk/hvad-er-en-bip-test/ - læs om bip-testen https://youtu.be/FKwlkPAG-ss - se de første 3 min af videoen om bip-testen http://https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=182 - teknik https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=183 - nærstuder baggerslag, fingerslag og underhåndsserv. Læg mærke til fokuspunkter hvordan slagene udføres korrekt. Husk at udfylde træningslogbog for hver uge i forbindelse med vores træningsforløb - se vedhæftede dokument for krav til forløbet. Teori om team og kohæsion https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=247 https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=248 https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=249 Teori om taktik i volleyball https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=184
Omfang	8 lektioner / 8 timer

Særlige fokuspunkter	Fagmål: 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 Kernestof: aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
Væsentligste arbejdsformer	Eleverne arbejder i teams hvor der både er fokus på færdigheder indenfor volleyball men der arbejdes også med at analysere teamet med udgangspunkt i teambuildingsteorien.

Forløb 6: Træningsforløb

Forløb 6	Træningsforløb
Indhold	Træningsforløbet gennemføres sideløbende med volleyball og crossfitforløbet. Formål med forløbet er at eleverne på valgholdet idræt C gennemfører og evaluerer et mindre træningsforløb. Eleverne opnår også indsigt i egen fysiske kapacitet. Det faglige fokus bliver kondition og træning af kondition, hvor eleverne i undervisningen får inspiration til hvordan man kan træne konditionstræning. Derudover laves der to konditionstest i starten og i slutningen af forløbet. Eleverne skal i de 5 uger der er mellem de to test lave en logbog over deres planlagte og gennemførte træning. Efter forløbet afleverer eleverne en skriftlig aflevering hvor elevens træningsforløb evalueres og kobles til fysiologisk teori. Programmet må gennemføres individuelt eller i grupper. Noter: https://motionsform.dk/hvad-er-en-bip-test/ - læs om bip-testen https://youtu.be/FKwlkPAG-ss - se de første 3 min af videoen om bip-testen http://https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=182 - teknik https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=183 - nærstuder baggerslag, fingerslag og underhåndsserv. Læg mærke til fokuspunkter hvordan slagene udføres korrekt. Husk at udfylde træningslogbog for hver uge i forbindelse med vores træningsforløb - se vedhæftede dokument for krav til forløbet. Teori om team og kohæsion https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=247 https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=248 https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=249 Teori om taktik i volleyball https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=184 I skal have lavet opgaverne til team volleyball opgave færdige (ligger her på timen, I fik tid sidste onsdag). I skal kigge en ekstra gang på figuren i opgave 2. Har du glemt de taktiske elementer i volleyball så er det samme lektie som til sidste time: https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=184 https://idraetsportalen.systime.dk/?id=592#c4804 - se videoer om: 1) hoftedominante bevægemønstre, skriv stikord til hvilke led, muskler og korrekt teknik. 2) Træk: skriv stikord til hvilke led, muskler og korrekt teknik. 3) Pres skriv stikord til hvilke led, muskler og korrekt teknik. Læs vedhæftede dokument om crossfit teori
Omfang	17 lektioner / 17 timer

Særlige fokuspunkter	Fagmål: demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori Kernestof: aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner de for undervisningen relevante digitale redskaber
Væsentligste arbejdsformer	Eleverne arbejder individuelt med deres træningsforløb hvor de i undervisningen udfører bip-test og præsenteres for forskellige træningsformer inden for konditionsområdet.

Forløb 7: Crossfit

Forløb 7	Crossfit
Indhold	Område: Nye og klassiske idrætter Forløb: Crossfit Faglige mål: Eleverne skal introduceres til funktionel træning og baggrunden for sportsgrenen crossfit De skal have kendskab til fire grundlæggende bevægelsesmønstre: Det knædominante bevægelsesmønster, det hoftedominante bevægelsesmønster, træk og pres. Korrekt teknik, muskler og led der indgår i hvert bevægelsesmønster skal kunne forklares Eleverne skal have kendskab til enkelte intervalprincipper, og slutteligt skal eleverne sammensætte en alsidig WOD hvori der indgår flere forskellige bevægelsesmønstre Materiale:- Idrætsportalen (systime): crossfit https://idraetsportalen.systime.dk/?id=173 Herunder fokus på de 4 bevægelsesmønstre, øvelsesbank og terminologi Teori om crossfit (https://gym-idraet.dk/undervisningsforlob/klassiske-og-nye-idraetter/crossfit-funktionel-traening-i-gymnasiet/) Grundbog i idræt c 12.3 Muskler Noter: I skal have lavet opgaverne til team volleyball opgave færdige (ligger her på timen, I fik tid sidste onsdag). I skal kigge en ekstra gang på figuren i opgave 2. Har du glemt de taktiske elementer i volleyball så er det samme lektie som til sidste time: https://grundbogiidraet.systime.dk/?id=184 https://idraetsportalen.systime.dk/?id=592#c4804 - se videoer om: 1) hoftedominante bevægelsesmønster, skriv stikord til hvilke led, muskler og korrekt teknik. 2) Træk: skriv stikord til hvilke led, muskler og korrekt teknik. 3) Pres skriv stikord til hvilke led, muskler og korrekt teknik. Læs vedhæftede dokument om crossfit teori
Omfang	9 lektioner / 9 timer

Særlige fokuspunkter	Fagmål: 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 kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder Kernestof: aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner
Væsentligste arbejdsformer	Eleverne arbejder i eksamensgrupperne for udføre de 4 bevægemønstre teknisk korrekt og udarbejde egen WOD.

Forløb 8: Repetition

Forløb 8	Repetition
Indhold	Repetition af gennemgået forløb inkl. tilhørende teori og arbejde med drejebøger til de gennemgået forløb. Noter: Læs undervisningsbeskrivelser for forløbene ultimate og rytmisk opvarmning og find dine noter fra forløbene frem. Så begynder vi at repetere forløb. Kig på alle eksempler på drejebøger samt powerpoint med hvordan eksamen foregår
Omfang	6 lektioner / 6 timer
Særlige fokuspunkter	Kernestof: aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
Væsentligste arbejdsformer	