**Undervisningsbeskrivelse**

|  |  |
| --- | --- |
| **Termin** | August-juni 2024-2025 |
| **Institution** | EUC Nordvest |
| **Uddannelse** | HTX |
| **Fag og niveau** | Idræt C |
| **Lærer** | Lasse Jakobsen |
| **Hold** |  |

**Oversigt over undervisningsforløb**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 1** | Vandsport, **Klassiske og nye idrætter (August)** |
| **Titel 2** | Mountainbike. **Klassiske og nye idrætter (september)** |
| **Titel 3** | Musiks indvirkning på fysisk aktivitet. **Musik og bevægelse (oktober-november)**  |
| **Titel 4** | Styrketræning, **Klassiske og nye idrætter (november-december)** |
| **Titel 5** | Volleyball. sportspsykologi og teamudvikling Fodbold. **Boldspil (januar)** |
| **Titel 6** | Lanciers & andre folkedanse. **Musik og bevægelse (Januar-februar)**Klatring. **Klassiske og nye idrætter**  |
| **Titel 7** | Klatring. **Klassiske og nye idrætter (februar-marts)** |
| **Titel 8** | Fodbold. **Boldspil (marts-april)**  |
| **Titel 9** |  Badminton. **Klassiske og nye idrætter (april-maj)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 1** | **Vandsport**  |
| **Indhold** | Dette undervisningsforløb fokuserer på vandsport, specifikt vandski og dragebåd. Gennem praktisk erfaring og teoretisk viden vil eleverne udforske disse spændende sportsgrene, der kræver både individuel færdighed og samarbejde i teams. Forløbet sigter mod at øge elevernes fysiske kapacitet, kropsbevidsthed og forståelse for vandsportens tekniske og taktiske aspekter. Forløbet skal give eleverne indblik i unikke lokale idrætsattraktioner som kendes under ”Cold Hawaii” fænomenet. Praksis:-Vandski-DragebådTeori/baggrund:DANSKERNES VANDSPORTSAKTIVITETER, [Idrættens analyseinstitut](https://www.idan.dk/media/f3ghg1a2/danskernes-vandsportsaktiviteter_delrapport-1_final.pdf) Ved afslutningen af forløbet skal eleverne:Have opnået grundlæggende færdigheder i vandski og dragebåd.Kunne planlægge og udføre et opvarmningsprogram med fokus på relevante muskelgrupper.Forstå og kunne anvende centrale fysiologiske principper relateret til vandsport.Have udviklet bedre kropsbevidsthed og fysisk kapacitet.Demonstrere evnen til at samarbejde effektivt i en gruppe og kommunikere klart.Have viden om sikkerhedsforanstaltninger og kunne anvende dem i praksis. |
| **Omfang** | 10 timer August |
| **Særlige fokuspunkter** | **Teknik og Færdigheder**: For vandski vil der være fokus på balance, koordination og grundlæggende skilleteknikker som start, sving og afslutning. For dragebåd er det centrale fokus padleteknik, rytme, timing og teamwork.**Samarbejde og Kommunikation**: I dragebåd vil der være stor vægt på samarbejde og kommunikation, da succes afhænger af holdets evne til at arbejde synkront.**Fysisk Træning**: Begge sportsgrene kræver god fysisk kapacitet. Der vil være træning af muskelstyrke, udholdenhed og kardiovaskulær kapacitet.**Sikkerhed**: Sikkerhedsaspekter vil blive behandlet grundigt, herunder brug af redningsveste, vandsportsetikette og risikostyring i vandmiljøer. |
| **Væsentligste arbejdsformer** | **Praktisk Undervisning**: Størstedelen af undervisningen vil være praktisk med fysisk aktivitet i/på vand. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 2** | **Mountainbike**  |
| **Indhold** | Formålet med forløbet er at blive fortrolig med at cykle på MTB, herunder kendskab til de forskellige tekniske elementer, der hører til. Det er også et formål at træne den aerobe kapacitet i form af længere ture i skov eller stier. Der er sideløbende i dette forløb indlagt teori om bloddoping. **Teori/baggrund:*** Grundposition - tips: <https://www.youtube.com/watch?v=bNdKQhrkCyM>
* Svingteknik: <https://www.youtube.com/watch?v=TORID2UEH88>
* Bremseteknik: <https://www.youtube.com/watch?v=W18KXi6hcaw>
* Klatreteknik: <https://www.youtube.com/watch?v=dibSL6HKV8U>
* Drop: <https://www.youtube.com/watch?v=BhWRMKvpb8A>

Litteratur: "Yubio i-bog Idræt C + B” af Thomas Skovhede m.fl. (2019) afsnit: Doping: Kapitel 4; Fysiologi: Kapitel 2 - 2.2.3; Udvidet træningslære: Kapitel 8.1 - 8.2.2* Fri doping: <http://idraetshistorie.dk/temaer/doping/fri-doping/>
* Soft power: <https://www.youtube.com/watch?v=buRcg1Gsn2Y>
* Udsnit af følgende hæfter er brugt til fremlæggelser PDF-hæfte fra DIF anaerobpræstation + aerobpræstation.

Ved afslutningen af forløbet skal eleverne:* Beherske MTB-positioner. Herunder grundposition, svingteknik, bremseteknik, klatreteknik, drop, og have mod til at turde at udfordre sig selv.
* Evaluerer præstationsfremgang. Tidtagning, hastighed osv.
* Forstå forskellige bloddopingspræparater og deres påvirkning på konkrete sportsgrene. Herunder præstationspåvirkning og bivirkninger.
 |
| **Omfang** | 10 timer September |
| **Særlige fokuspunkter** | **Teknik og Færdigheder*** **Grundlæggende Cykelteknik**: Fokus på korrekt positionering på cyklen, balance, styring og bremsningsteknikker.
* **Terrænkørsel**: Introduktion til forskellige typer terræn (stier, skov, bakker, tekniske spor) og hvordan man bedst tackler disse udfordringer. Træning af op- og nedkørsler samt svingteknikker.
* **Køreteknik under Vejrforhold**: Håndtering af forskelligt vejr og underlag, såsom mudder, grus og våde forhold, der påvirker cyklens greb og kontrol.

**Fysisk Træning*** **Udholdenhed**: Træning af kondition og kardiovaskulær kapacitet gennem længere cykelture i varieret terræn.
* **Intervaltræning**: Inklusion af intervaltræning for at forbedre elevernes evne til at håndtere skiftende intensitetsniveauer, som er typiske i mountainbiking.

**Sikkerhed*** **Brug af Udstyr**: Korrekt brug af hjelm, handsker, knæbeskyttere og anden sikkerhedsudrustning. Gennemgang af cyklens sikkerhedsudstyr og rutinemæssig vedligeholdelse.
* **Risikoanalyse**: Forståelse af risici ved mountainbiking, og hvordan man kan minimere disse gennem sikker kørsel og respekt for terrænets udfordringer.
 |
| **Væsentligste arbejdsformer** | **Praktisk Undervisning**: Størstedelen af undervisningen vil være praktisk med fysisk aktivitet på MTB. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 3** | **Musiks indvirkning på fysisk aktivitet.** |
| **Indhold** | Forløbet har fokus på musik som middel til motivation til fysisk aktivitet og restitution. Samtidig bruges musik som middel til at styre pace, tempo og rytme. Løb vil blive brugt som redskab. Eleverne vil derfor gøre brug af lokale faciliteter som fx trailløb. Sideløbende i forløbet er der desuden fokus på konditionstræning, pulsmåling, konditionstest og løbeteknik. **Teori og baggrund:** Litteratur: "Yubio i-bog Idræt C + B” af Thomas Skovhede m.fl. (2019) afsnit:Fysiologi:2.1Indledning 2.2.2 Blodkredsløb 2.4.2 Dannelse af ATP 3.2 Arbejdets 3 faser3.4 Aerob3.4.2 Kontinuerlig træning3.4.3 Intervaltræning **Tests:**7.1 Test 7.2 Test af konditionBiptest/yoyotest 7.2.1-**Musiks indvirkning på restitution efter træning:**[Psychological and Psychophysiological Effects of Recuperative Music Postexercise](https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2018/04000/Psychological_and_Psychophysiological_Effects_of.13.aspx)-[Hvorfor motiveres vi af musik, når vi træner?](https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvorfor-motiveres-vi-af-musik-naar-vi-traener/) |
| **Omfang** | 4 uger (oktober og november) |
| **Særlige fokuspunkter** | * Fysisk kapacitet – kondition
* Arbejde med løbeteknik og koordinationsøvelser.
* Kendskab til basal fysiologi – puls og energiomsætning
* Kende grundlæggende løbetræningsformer
* Bruge den teoretiske viden i praksis (= løbetræning)
* Udformning af egen løberute og løbeprogram
* Evne til at reflektere over egen indsats og udbyttet heraf
 |
| **Væsentligste arbejdsformer** | * Individuelt træningsarbejde
* Gruppearbejde i forbindelse med konstruktion af løbeprogrammer
* Hjemmearbejde i form af løbetræning imellem træningsgangene.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 4** | **Styrketræning, anatomi og fysiologi** |
| **Indhold** | Dette undervisningsforløb fokuserer på styrketræning, som er en central del af fysisk træning og sundhed. Eleverne vil gennem praktisk erfaring og teoretisk viden lære om forskellige styrketræningsteknikker, træningsplanlægning, og den fysiologiske baggrund for styrketræning. Forløbet strækker sig over fire undervisningsgange, hver på 2,5 timer**Teori og baggrund:**Yubio i-bog Idræt C + B” af Thomas Skovhede m.fl. (2019): Kapitel 28 styrketræning Kapitel 2  |
| **Omfang** | 4 uger (november og december) |
| **Særlige fokuspunkter** | * Grundlæggende Teknikker: Introduktion til grundlæggende styrketræningsteknikker som squat, deadlift, bench press, og row. Fokus på korrekt form og teknik for at undgå skader.
* Træningsprincipper: Lære om principperne for progressiv overbelastning, træningsvolume, intensitet og frekvens.
* Fysisk Træning og Sundhed: Forståelse af hvordan styrketræning påvirker muskler, knogler og metabolisme, samt styrketræningens rolle i forebyggelse af skader og kroniske sygdomme.
* Sikkerhed og Forebyggelse af Skader: Fokus på opvarmning, korrekt brug af udstyr og teknikker for at forebygge skader.
 |
| **Væsentligste arbejdsformer** | * Praktisk Undervisning: Eleverne vil bruge størstedelen af undervisningstiden på praktisk styrketræning i fitnesscenteret eller et lignende miljø. Der vil være hands-on instruktion og mulighed for at øve både grundlæggende og avancerede øvelser.
* Træningsplanlægning og Evaluering: Eleverne vil lære at planlægge, gennemføre og evaluere deres eget styrketræningsprogram.
* Samarbejde og Kommunikation: Arbejde i par eller små grupper for at hjælpe hinanden med korrekt teknik, spotting og programmer.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 5** | **Volleyball, sportspsykologi og teamudvikling** |
| **Indhold** | Forløbet har to overordnede formål. For det første at eleverne bliver introduceret til teori om idrætspsykologi, grupper, holdidræt samt teambuilding.For det andet, at eleverne tilegner sig praktiske færdigheder i volley med fokus på teknik (Fingerslag, baggerslag, underhåndsserv, smash og blokering), og taktik med simple spilsystemer (Opstillinger i 2- hæversystem, altid en hæver i forreste kæde).Teori og baggrund:Litteratur:Side 2-3, 10-13, 18-21, 31-34 i følgende kompendium [https://www.dif.dk/-/media/difdk/foreningsliv/udgivelser/pdf/idrætspsykologi.pdf](https://www.dif.dk/-/media/difdk/foreningsliv/udgivelser/pdf/idr%C3%A6tspsykologi.pdf)  "Yubio i-bog Idræt C + B” af Thomas Skovhede m.fl. (2019) afsnit: 5.2.1 og 5.3Volley: "Yubio i-bog Idræt C + B” af Thomas Skovhede m.fl. (2019) afsnit: 13.2 - 13.7 Baggerslag: <https://www.youtube.com/watch?v=wmgT_Pi91S8> Fingerslag: <https://www.youtube.com/watch?v=tqFmaVEowBI> Underhånds serv: <https://www.youtube.com/watch?v=Qv1mA1s8p9Y&t=21s>  |
| **Omfang** | 15 lektioner á 95 min  |
| **Særlige fokuspunkter** | Kompetencer, læreplanens mål, progressionPraktisk:- Fingerslag med en højde og præcision, der gør det muligt efterfølgende at lave et angreb - Baggerslag med en præcision og en højde, der gør det muligt for hæveren at spille bolden - Smash hvor der sættes af på to ben, og bolden slås over nettet med en hånd- Underhåndsserv og/eller overhåndsserv, der rammer modstanderens bane - Forståelse for regler og rotationssystem- Evne til at placere sig rigtigt på banen i forhold til bold og medspillere - Evne til at spille bolden det taktisk mest fornuftige sted hen Teoretisk:* Forståelse af et hvad et team er
* Forskellige sportspsykologisk begreber; Målsætning, visualisering, selvtale, teambuilding, selvtillid, spændingsregulering
* Ligeledes er følgende teoretikere inddraget; Deci og ryan (selvbestemmelsesteorien), Csikzentmihalyi (flow), Maslow (behovspyramiden)
 |
| **Væsentligste arbejdsformer** | Klasseundervisning |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 6** | **Les lancier og folkedanse** |
| **Indhold** | Dette undervisningsforløb fokuserer på Les Lanciers, en traditionel og populær selskabsdans. Eleverne vil gennem praktisk dansetræning og teoretisk viden lære om dansens trin, formationer, historiske baggrund og kulturelle betydning. Forløbet strækker sig over fire undervisningsgange, hver på 2,5 timer.***Teori og baggrund:*** Yubio i-bog Idræt C + B” af Thomas Skovhede m.fl. (2019) kapitel 31.<https://videnskab.dk/kultur-samfund/derfor-danser-vi-lanciers> |
| **Omfang** | xx |
| **Særlige fokuspunkter** | * Grundlæggende Trin og Figurer: Introduktion til de fem ture i Les Lanciers, herunder de specifikke trin og bevægelser for hver tur.
* Formationer og Samarbejde: Forståelse af de forskellige formationer i Les Lanciers, og hvordan samarbejde og timing er afgørende for succesfuld udførelse.
* Historisk og Kulturel Forståelse: Lære om dansens oprindelse, historiske betydning og kulturelle kontekst.
* Rytme og Musikforståelse: Fokus på at danse til musikken, forståelse for takt og rytme samt hvordan musikken understøtter dansen.
 |
| **Væsentligste arbejdsformer** | Praktisk Dansetræning: Eleverne vil bruge størstedelen af undervisningstiden på praktisk dansetræning. Der vil være hands-on instruktion og mulighed for at øve de forskellige ture og trin. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 7** | **Klatring**  |
| **Indhold** | Dette undervisningsforløb fokuserer på klatring som en spændende og udfordrende sportsgren. Eleverne vil gennem praktisk erfaring og teoretisk viden lære om både bouldering og sportsklatring. Forløbet vil dække teknikker, sikkerhed, fysisk træning og samarbejde, og det strækker sig over fire undervisningsgange, hver på 2,5 timer.Baggrund og teori:Hvad er forskellen på [bouldering og klatring](https://www.kustudenteridraet.dk/nyheder/forskellen-paa-bouldering-og-klatring/)?  |
| **Omfang** | 3-4 undervisningsgange |
| **Særlige fokuspunkter** | * Teknik og Færdigheder: Grundlæggende klatreteknikker, herunder greb, fodarbejde, balance og kropspositionering. Fokus på både bouldering og rebklatring.
* Sikkerhed: Brug af sikkerhedsudstyr som klatreseler, reb, karabinhager og klatresko. Gennemgang af sikringsteknikker og korrekt brug af bremseværktøjer som grigri og ATC.
* Fysisk Træning: Træning af styrke, især i overkroppen, hænder og fingre, samt fleksibilitet og udholdenhed.
* Mentale Aspekter: Fokus på mental styrke, problemløsning og koncentration, som er centrale elementer i klatring.
 |
| **Væsentligste arbejdsformer** | Praktisk Undervisning: Eleverne vil bruge størstedelen af undervisningstiden på praktisk klatring i klatrevægge. Der vil være hands-on instruktion og mulighed for at øve både individuelle klatreteknikker og sikring. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 8**  | **Fodbold** |
| **Indhold** | Dette undervisningsforløb fokuserer på fodbold som en alsidig og populær sportsgren. Eleverne vil gennem praktisk erfaring og teoretisk viden lære om teknikker, spilforståelse, fysisk træning og samarbejde. Forløbet strækker sig over fire undervisningsgange, hver på 2,5 timer.Yubio: * kap. 11
 |
| **Omfang** | 4 uger |
| **Særlige fokuspunkter** | * Teknik og Færdigheder: Grundlæggende fodboldteknikker som dribling, pasninger, skud, tackling og målvogterfærdigheder.
* Spilforståelse og Taktik: Forståelse af spillets regler, taktiske formationer, positionering, og spilstrategi.
* Fysisk Træning: Træning af kondition, hurtighed, smidighed og styrke, specifikt rettet mod fodbold.
* Samarbejde og Kommunikation: Udvikling af teamwork og kommunikation på banen, herunder rolleforståelse og strategisk samarbejde.
* Skadesforebyggelse: Fokus på opvarmning, nedkøling og teknikker for at minimere risikoen for skader.
 |
| **Væsentligste arbejdsformer** | Praktisk Undervisning: Eleverne vil bruge størstedelen af undervisningstiden på praktisk træning og spil. Der vil være hands-on instruktion og mulighed for at øve både individuelle færdigheder og holdspil. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 9**  | **Badminton** |
| **Indhold** | Yubio: * kap. 22

Nielsen, Karen Friis: Badminton – slag fra alle vinkler. DGI 1999. * S. 40, 44 og 45: Fysiologiske krav til en badmintonspiller

Videoer: * Video om forhåndsgrebet: <https://www.youtube.com/watch?v=iKA694LxCKw>
* Video om høj single serv: <https://www.youtube.com/watch?v=-stU4x4w7to>
* Video om clear: <https://www.youtube.com/watch?v=4rSFXhfP_Zc>
* <https://www.youtube.com/watch?v=eGqSlSNgYeU> (forhåndsløft/lop)
* <https://www.youtube.com/watch?v=ViASibQxVLA> (forhåndsløft benarbejde)
* <https://www.youtube.com/watch?v=Xw_IbKhl-hw> (drop)
* Baghånd netløft: <https://www.youtube.com/watch?v=I0TJof1xjJA>
* <https://www.youtube.com/watch?v=8JoZVkK7Muc>
* Baghåndsserv: <https://www.youtube.com/watch?v=H47o5uOV2Rc>
* Benarbejde basic: <https://www.youtube.com/watch?v=I9ALMfFaiIE>
* Netdrop (forhånd og baghånd): <https://www.youtube.com/watch?v=X6XfiO1D0ZI>
* Video om smash: <https://www.youtube.com/watch?v=AGY-gQ_3O8Y>
 |
| **Omfang** | 4 uger. |
| **Særlige fokuspunkter** | **Faglige kompetencer:*** Høj serv og clear
* Forhåndsdrop og forhåndsløft/lop
* Baghåndsløft/lop og kort serv
* Netdrop (forhånd og baghånd)
* Smash (valgfrit)
* Benarbejde

**Elever skal kunne:** - Kende slagene serv (kort og lang), clear, drop, netdrop, lob og smash- Være bekendt med de grundlæggende regler i badminton- Beherskelse af grundlæggende benarbejde frem til nettet og tilbage til baglinjen- Beherskelse af benarbejde til henholdsvis kort forhånds- og kort baghåndshjørne - Rimelig beherskelse af netdrop og lob fra både forhånd og baghånd- Rimelig beherskelse af clear, drop og lang forhåndsserv- Kunne udføre slagsekvenser, hvor det er tydeligt at se hensigten med slaget |
| **Væsentligste arbejdsformer** | Eleverne arbejder parvis eller i grupper med indøvning af de forskellige slag. Typisk ved at kaste bolde til hinanden eller øve bevægelser uden bold. Derudover har eleverne øvet sig på forskellige slagserier og spillet forskellige småspil. Fælles diskussion om, hvilke fysiologiske krav der stilles til en badmintonspiller.  |