

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Maj-juni 2026
Institution	EUC Nordvest
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt, niveau C
Lærer(e)	Birgitte Nordenskjold
Hold	htxvf23id

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Vandsport (klassiske og nye idrætter)
Forløb 2	Rytmask opvarmning (musik og bevægelse)
Forløb 3	Volleyball (boldspil)
Forløb 4	Floorball (boldspil)
Forløb 5	Les Lanciers og andre folkedanse (musik og bevægelse)
Forløb 6	Styrketræning (klassiske og nye idrætter)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 1	Vandsport (klassiske og nye idrætter) og træningslære
Indhold	Dette undervisningsforløb indebærer vandsport, herunder svømning og vandpolo. Gennem praktisk erfaring har eleverne udforsket disse sportsgrene, som både har stillet krav til individuelle færdigheder og samarbejde i hold. I praksis har forløbet haft til formål at give eleverne forståelse for kropsbevidsthed samt forståelse for nogle af vandsportens tekniske og taktiske aspekter. Teoretisk har forløbet givet eleverne indsigt i generel træningslære, herunder superkompensationsprincippet, aerobt og anaerobt arbejde og anvendelse i praksis. Litteratur: • Træningslære: Yubio kap. 3 (s. 67-77 + 196-202) • Svømmeteknik: DGI trænerguiden (https://traener-guiden.dgi.dk/guide/svoemning/exercises-overview) • Vandpolo Dansk Svømmeunion (https://www.svoem.org/Discipliner/Vandpolo/) og DGI trænerguiden (https://traener-guiden.dgi.dk/guide/svoemning/exercises-overview/Alle%C3%B8velser%20-%20Sv%C3%B8mning?topics=398&sortBy=Titel)
Omfang	5 undervisningsgange (12,5 timer)
Særlige fokuspunkter	<u>Faglige mål:</u> At beherske centrale færdigheder inden for svømmedisciplinerne crawl og ryg-crawl samt færdigheder og teknik inden for vandpolo, herunder afleveringer, kaste/gribe og polocrawl. <u>Almene mål:</u> At opnå god fysisk kapacitet og forståelse for deres egne og andres roller i samarbejdsrelationen i vandpolo. Ligeledes at opnå kropsbevidsthed samt forståelse for nogle af vandsportens tekniske og taktiske aspekter. <u>Progression:</u> Ved afslutningen af forløbet har eleverne fået kendskab til og grundlæggende færdigheder inden for centrale teknikker i svømning og vandpolo. De kan ligeledes demonstrere evnen til at samarbejde og kommunikere. Derudover har de fået forståelse for generel træningslære, herunder superkompensationsprincippet, anaerob og aerob træning samt anvendelse heraf i praksis. <u>Evaluerings:</u> Formativ evaluering i undervisningen.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og praktisk undervisning.

Forløb 2	Rytmask opvarmning (musik og bevægelse)
Indhold	Dette undervisningsforløb indebærer rytmask opvarmning, herunder udarbejdning, udførelse og evaluering af et rytmask opvarmningsprogram. Gennem praktisk erfaring har eleverne udforsket musikkens betydning for bevægelse, herunder musikkens udtryk, rytme og tempo. I praksis har forløbet haft til formål at give eleverne forståelse for musikkens betydning for bevægelse. Teoretisk har forløbet givet eleverne indsigt i og forståelse for vigtigheden af opvarmning og fordelene herved samt opvarmning målrettet en specifik idrætsgren. Litteratur: • Rytmask opvarmning: Yubio kap. 30 (s. 1334-1351)
Omfang	4 undervisningsgange (10 timer)
Særlige fokuspunkter	<u>Faglige mål:</u> At udarbejde et rytmask opvarmningsprogram bestående af 5 forskellige overordnede øvelser med passende musik, udføre dette i grupper samt evaluere og argumentere for valg af øvelser og musik. <u>Almene mål:</u> At opnå kropsbevidsthed og god fysisk kapacitet samt at opnå forståelse for sammenhængen mellem musik og bevægelse. <u>Progression:</u> Ved afslutningen af forløbet har eleverne fået kendskab til specifik og generel opvarmning samt fordelene ved opvarmning på kroppen. Eleverne kan ligeledes udarbejde og gennemføre et opvarmningsprogram, samt argumentere for og reflektere over valget heraf. <u>Evaluering:</u> Formativ evaluering i undervisningen og summativ evaluering af de udarbejdede rytmask opvarmningsprogrammer.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, praktisk undervisning og gruppearbejde.

Forløb 3	Volleyball (boldspil) og menneskets fysiologi
Indhold	Dette undervisningsforløb indebærer volleyball. Gennem praktisk erfaring har eleverne tilegnet sig centrale færdigheder inden for teknikken og taktikken i idrætten. I praksis har forløbet haft til formål at udvikle elevernes færdigheder inden for baggerslag, fingerslag, serv, smash og blokade samt give eleverne forståelse for egne og medspilleres roller i volley. Teoretisk har forløbet givet eleverne kendskab til elementer af menneskets fysiologi, herunder åndedrættet og blodkredsløbet. Litteratur: • Volleyball: Yubio kap. 13 (s. 595 + 597-600)
Omfang	3 undervisningsgange (7,5 timer)
Særlige fokuspunkter	<u>Faglige mål:</u> At beherske færdigheder indenfor underhånds- og overhåndsserv, baggerslag, fingerslag, smash og blokade i volleyball. Ligeledes at få forståelse for de taktiske aspekter af idrætsgrenen. <u>Almene mål:</u> At opnå kropsbevidsthed og god fysisk kapacitet samt at indgå i og opnå forståelse for deres egne og andres roller i samarbejdsrelationen i volleyball. <u>Progression:</u> Ved afslutningen af forløbet har eleverne tilegnet sig færdigheder inden for serv, baggerslag, fingerslag, smash og blokade. Ligeledes er eleverne i stand til at reflektere over egne og andres roller i spillet. Eleverne har fået kendskab til åndedrættet og blodkredsløbet både i hvile og under fysisk aktivitet. <u>Evaluerings:</u> Formativ evaluering i undervisningen.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, praktisk undervisning og gruppearbejde.

Forløb 4	Floorball (boldspil) og idrætspsykologi
Indhold	Dette undervisningsforløb indebærer floorball. Gennem praktisk erfaring har eleverne tilegnet sig centrale færdigheder inden for teknikken og taktikken i idrætten. I praksis har forløbet haft til formål at give eleverne færdigheder inden for afleveringer, modtagninger, driblinger, finter og afslutninger i floorball samt give eleverne forståelse for egne og medspilleres roller. Ligeledes har forløbet haft til formål at anvende idrætspsykologiske begreber i praksis. Teoretisk har forløbet givet eleverne et indblik i idrætspsykologien og idrætspsykologiske begreber, herunder målsætning, motivation (selvbestemmelsesteorien), spændingsregulering, holdets præstation, roller og kommunikation. Litteratur: • Floorball: Yubio kap. 14 (s. 632-658) • Idrætspsykologi: Yubio kap. 5 (s. 133-149)
Omfang	3 undervisningsgange (7,5 timer)
Særlige fokuspunkter	<u>Faglige mål:</u> At få kendskab til centrale begreber inden for floorball samt beherske færdigheder inden for afleveringer, modtagninger, driblinger, finter og afslutninger. Ligeledes at få forståelse for de taktiske aspekter af idrætsgrenen. <u>Almene mål:</u> At opnå kropsbevidsthed og god fysisk kapacitet samt at indgå i og opnå forståelse for deres egne og andres roller i samarbejdsrelationen i floorball. <u>Progression:</u> Ved afslutningen af forløbet har eleverne tilegnet sig færdigheder inden for afleveringer, modtagninger, driblinger, finter og afslutninger. Ligeledes er eleverne i stand til at reflektere over egne og andres roller i spillet samt anvende idrætspsykologiske begreber i praksis. <u>Evaluerings:</u> Formativ evaluering i undervisningen.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, praktisk undervisning og gruppearbejde.

Forløb 5	Les Lanciers og andre folkedanse (musik og bevægelse) og idræt og sundhed
Indhold	Dette undervisningsforløb indebærer Les Lanciers og andre folkedanse. Gennem praktisk erfaring vil eleverne få forståelse for betydningen af samarbejde og timing for succesfuld udførelse samt forståelse for takt og rytme og hvordan musikken understøtter dansen. I praksis har forløbet haft til formål at give eleverne kendskab til de grundlæggende trin inden for Lanciers. Teoretisk har forløbet givet eleverne indblik i folkedansens historie samt indblik i idræt og sundhed, fysisk aktivitet i Danmark og effekterne af fysisk aktivitet. Materiale: • Les Lanciers og andre folkedanse: Yubio kap. 31 (s. 1365-1372) • Idræt og sundhed: Yubio kap. 1 (s. 13-38) og Idræt C – teori i praksis kap 2 (ibog.dk).
Omfang	4 undervisningsgange (10 timer)
Særlige fokuspunkter	<u>Faglige mål:</u> At opnå kendskab til dansens forskellige trin samt forståelse for sammenhængen mellem musik og bevægelse. <u>Almene mål:</u> At opnå kropsbevidsthed samt indgå i og opnå forståelse for deres egne og andres roller i samarbejdsrelationen i folkedanse. <u>Progression:</u> Ved afslutningen af forløbet kan eleverne udføre de grundlæggende trin inden for Lanciers og andre folkedanse. De kan ligeledes redegøre for de sociale, psykiske og fysiske aspekter af sundhed samt reflektere over deres egen sundhed. <u>Evaluerings:</u> Formativ evaluering i undervisningen.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og praktisk undervisning.

Forløb 6	Styrketræning (klassiske og nye idrætter) og menneskets fysiologi
Indhold	Dette undervisningsforløb indebærer en introduktion til styrketræning. Gennem teoretisk viden og praktisk erfaring vil eleverne lære om de forskellige teknikker inden for styrketræning, samt træningsplanlægning med afsæt i den fysiologiske baggrund for styrketræning. Forløbet præsenterer ligeledes eleverne for muligheden for fysisk aktivitet i lokalområdet gennem et samarbejde med by+ns træningscenter. I praksis har forløbet haft til formål at give eleverne kendskab til de grundlæggende teknikker inden for styrkeløft, herunder squat, dødløft og bænkpres. Teoretisk har forløbet givet eleverne kendskab til elementer af menneskets fysiologi, herunder musklernes opbygning, muskelarbejde, kost og energi samt dannelse af ATP. Litteratur: • Styrketræning: Yubio kap. 3 (s. 78-83) + kap. 28 (s. 1098-1115) • Menneskets fysiologi: Yubio kap. 2 (s. 45-50 + 53-57 + 60-64)
Omfang	4 undervisningsgange (10 timer)
Særlige fokus-punkter	<u>Faglige mål:</u> At opnå forståelse for de grundlæggende teknikker samt beherske centrale færdigheder inden for bænkpres, dødløft og squat. Ligeledes at opnå kendskab til musklernes opbygning, muskelarbejde, kost og energi samt dannelse af ATP. Derudover at udarbejde, gennemføre og evaluere et styrketræningsprogram. <u>Almene mål:</u> At opnå kropsbevidsthed og god fysisk kapacitet. <u>Progression:</u> Ved afslutningen af forløbet kan eleverne udføre de tre øvelser inden for styrkeløft. Eleverne kan ligeledes udarbejde og gennemføre et styrketræningsprogram, samt argumentere for og reflektere over valget af øvelser på baggrund af relevant teori om menneskets fysiologi. <u>Evaluerings:</u> Formativ evaluering i undervisningen og summativ evaluering af de udarbejdede træningsprogrammer.
Arbejdsformer	Klasseundervisning, praktisk undervisning og gruppearbejde.