

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 1	Vandsport (klassiske og nye idrætter) og træningslære
Indhold	Litteratur: <ul style="list-style-type: none">• Træningslære: Yubio kap. 3 (s. 67-77)• Tests: Yubio kap. 7 (s. 196-202)
Omfang	12,5 timer
Særlige fokuspunkter	<p>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.</p> <p>I praksis har forløbet haft til formål at give eleverne forståelse for kropsbevidsthed samt forståelse for nogle af vandsportens tekniske og taktiske aspekter.</p> <p>Teoretisk har forløbet givet eleverne indsigt i generel træningslære, herunder superkompensationsprincippet, aerobt og anaerobt arbejde og anvendelse i praksis. Ligeledes har eleverne fået introduktion til forskellige former for tests og målemetoder.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og praktisk undervisning.

Forløb 2	Rytmask opvarmning (musik og bevægelse)
Indhold	Litteratur: <ul style="list-style-type: none"> • Rytmask opvarmning: Yubio kap. 30 (s. 1334-1351)
Omfang	10 timer
Særlige fokuspunkter	<p>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.</p> <p>I praksis har forløbet haft til formål at give eleverne forståelse for musikkens betydning for bevægelse.</p> <p>Teoretisk har forløbet givet eleverne indsigt i og forståelse for vigtigheden af opvarmning og fordelene herved samt opvarmning målrettet en specifik idrætsgren.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, praktisk undervisning og gruppearbejde.

Forløb 3	Volleyball (boldspil) og menneskets fysiologi
Indhold	Litteratur: <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Yubio kap. 13 (s. 595 + 597-600) • Menneskets fysiologi: Yubio kap. 2 (s. 45-50 + 53-57)
Omfang	7,5 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Dette undervisningsforløb indebærer volleyball. Gennem praktisk erfaring har eleverne tilegnet sig centrale færdigheder inden for teknikken og taktikken i idrætten.</p> <p>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.</p> <p>Teoretisk har forløbet givet eleverne kendskab til elementer af menneskets fysiologi, herunder åndedrættet og blodkredsløbet.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, praktisk undervisning og gruppearbejde.

Forløb 4	Floorball (boldspil) og idrætspsykologi
Indhold	Litteratur: <ul style="list-style-type: none"> • Floorball: Yubio kap. 14 (s. 632-658) • Idrætspsykologi: Yubio kap. 5 (s. 133-149)
Omfang	7,5 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Dette undervisningsforløb indebærer floorball. Gennem praktisk erfaring har eleverne tilegnet sig centrale færdigheder inden for teknikken og taktikken i idrætten.</p> <p>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.</p> <p>Teoretisk har forløbet givet eleverne et indblik i idrætspsykologien og idrætspsykologiske begreber, herunder målsætning, motivation (selvbestemmelsesteorien), spændingsregulering, holdets præstation, roller og kommunikation.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, praktisk undervisning og gruppearbejde.

Forløb 5	Les Lanciers og andre folkedanse (musik og bevægelse) og idræt og sundhed
Indhold	Materiale: <ul style="list-style-type: none"> • Les Lanciers og andre folkedanse: Yubio kap. 31 (s. 1365-1372) • Idræt og sundhed: Yubio kap. 1 (s. 28-38)
Omfang	10 timer
Særlige fokuspunkter	<p>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.</p> <p>I praksis har forløbet haft til formål at give eleverne kendskab til de grundlæggende trin inden for Lanciers og andre folkedanse.</p> <p>Teoretisk har forløbet givet eleverne indblik i folkedansens historie samt indblik i idræt og sundhed, fysisk aktivitet i Danmark og effekterne af fysisk aktivitet.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og praktisk undervisning.

Forløb 6	Styrketræning (klassiske og nye idrætter) og menneskets fysiologi
Indhold	Litteratur: <ul style="list-style-type: none"> • Styrketræning: Yubio kap. 3 (s. 78-83) + kap. 28 (s. 1098-1115) • Menneskets fysiologi: Yubio kap. 2 (s. 60-64)
Omfang	10 timer
Særlige fokus-punkter	<p>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 byens træningscenter.</p> <p>I praksis har forløbet haft til formål at give eleverne kendskab til de grundlæggende teknikker inden for to af tre styrkeløft, herunder squat og bænkpres.</p> <p>Teoretisk har forløbet givet eleverne kendskab til elementer af menneskets fysiologi, herunder musklernes opbygning, muskelarbejde, kost og energi samt dannelse af ATP.</p>
Arbejdsformer	Klasseundervisning, praktisk undervisning og gruppearbejde.