

<b>Termin</b>	August 2022 - Juni 2023
<b>Institution</b>	Favrskov Gymnasium
<b>Uddannelse</b>	STX
<b>Fag og niveau</b>	Idræt B
<b>Lærer</b>	Rasmus Ladegaard Madsen (RM)
<b>Hold</b>	3 idB1

**Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget**

<b>Praktik 1</b>	Padeltennis (Ny og klassisk idræt)
<b>Praktik 2</b>	X-fit (Opgraderet fra C-niveau) (Ny og klassisk idræt)
<b>Praktik 3</b>	Hip Hop (Opgraderet fra C-niveau) (Musik og bevægelse)
<b>Praktik 4</b>	Volleyball (Boldspil)
<b>Praktik 5</b>	Afrikansk dans (Musik og bevægelse)
<b>Praktik 6</b>	Flag football (Boldspil)
<b>Teori 1</b>	Idræt i det senmoderne samfund - Idræt, sundhed og identitet (Samfundsvidenskab)
<b>Teori 2</b>	Træningslære (Naturvidenskab)
<b>Teori 3</b>	Mini-forløb: Sport og politik - VM i Qatar (Samfundsvidenskab)
<b>Teori 4</b>	Idrætspsykologi (Humaniora)
<b>Teori 5</b>	Kroppen i arbejde (Naturvidenskab)

## Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

<b>Forløb 1</b>	Padeltennis
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Forløbets formål er at træne elevernes tekniske og taktiske færdigheder inden for en ny idrætsgren i rivende udvikling. Særlige tekniske og taktiske fokuspunkter er anført nedenfor. Forløbet har desuden været anvendt som springbræt for en analyse af danskernes idrætsvaner, samt ændringer i organisationsform der har været optakt til et længere teoretisk forløb om idræt i det senmoderne samfund (Se Teori 1).</p> <p><b>Tekniske mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greb på bat - hammergrebet. Holdes det rigtige greb gennem alle slagsekvenser?</li> <li>• (Flad) Forhånd - åben/lukket benstilling, vægtforskydning og hofterotation, træf på bolden?</li> <li>• (Flad) Baghånd - åben/lukket benstilling, vægtforskydning, træf på bolden/undgå slice?</li> <li>• Flugtning - Stærk base, kontrol, klarposition</li> <li>• Benarbejde/slag efter kontakt med bagvæg. Arbejdes der frem og tilbage med bolden?</li> <li>• Serv. Udføres serveren teknisk korrekt (fremføring, vægtskydning). Kan serveren kontrolleres og placeres efter ønske?</li> </ul> <p><b>Taktiske mål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrol versus power - Hvornår bør man slå hårdt?</li> <li>• Spilcentrum - placering på banen og i forhold til makker - undgå ingenmandsland.</li> <li>• Hvornår søges nettet?</li> <li>• Bevægelse med makker - Altid rykke som par. Hvem tager midten?</li> <li>• Opbygning af en duel - Hvordan vindes og holdes initiativet?</li> </ul>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li> <li>- opnå kropsbevidsthed</li> <li>- kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis</li> <li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet</li> <li>- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse</li> <li>- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder</li> <li>- de for undervisningen relevante digitale redskaber</li> <li>- præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</li> </ul>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Kernestof</b></p> <p><i>Instruktionsvideoer:</i></p> <p>Regler: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SPNVzkJSErs">https://www.youtube.com/watch?v=SPNVzkJSErs</a></p>

	<p>Forhånd:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YawHc7Cv8us&amp;ab_channel=ThePadelSchool">https://www.youtube.com/watch?v=YawHc7Cv8us&amp;ab_channel=ThePadelSchool</a></p> <p>Baghånd:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JMLjbUja3k0&amp;ab_channel=ThePadelSchool">https://www.youtube.com/watch?v=JMLjbUja3k0&amp;ab_channel=ThePadelSchool</a></p> <p>Flugtninger:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JMLjbUja3k0&amp;ab_channel=ThePadelSchool">https://www.youtube.com/watch?v=JMLjbUja3k0&amp;ab_channel=ThePadelSchool</a></p> <p>Serv og modtagning:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BIsD8Kg0yfs&amp;t=6s&amp;ab_channel=ThePadelSchool">https://www.youtube.com/watch?v=BIsD8Kg0yfs&amp;t=6s&amp;ab_channel=ThePadelSchool</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MjmdN0_hIss&amp;t=8s">https://www.youtube.com/watch?v=MjmdN0_hIss&amp;t=8s</a></p> <p>Lob:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ymqUKF7hDdo&amp;ab_channel=ThePadelSchool">https://www.youtube.com/watch?v=ymqUKF7hDdo&amp;ab_channel=ThePadelSchool</a></p> <p>Bandeja:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yHAJ5XjFUNg&amp;t=244s&amp;ab_channel=ThePadelSchool">https://www.youtube.com/watch?v=yHAJ5XjFUNg&amp;t=244s&amp;ab_channel=ThePadelSchool</a></p> <p><i>Omfang:</i>  Undervisningstid: 7 blokke á 95 min (11 timer á 60 min)  Litteratur: Ca. 29,5 min video</p>
<b>Arbejdsformer</b>	Praktisk arbejde i mindre grupper, instruktion og videoanalyse

<b>Praktik 2</b>	X-fit (Optrukket fra C-niveau)
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Forløbet er trukket op fra C-niveau. Gennem forløbet introduceres eleverne til X-fit som træningsform; sportens historie og centrale principper for opbygningen af træningsprogrammer. Undervisningen var bygget op omkring forskellige måder at organisere WOD's på, herunder en diskussion af hver organiseringsforms styrker og svagheder, samt gennemgang af centrale tekniske færdigheder i forskellige styrketræningsøvelser, både med egen kropsvægt og med udstyr. Forløbet her byggede ovenpå ved at introducere de vigtigste tekniske fokuspunkter inden for de fire centrale bevægemønstre (det knædominante, det hoftedominante, træk og pres).</p> <p>Følgende øvelser blev brugt til teknikfremvisning inden for hvert bevægemønster:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoftedominant: KB-swings</li> <li>• Knædominant: Goblet squats</li> <li>• Pres: Push-up og skulderpres</li> <li>• Træk: Bent over row</li> </ul> <p>Ifm. lavede eleverne bevægelsesanalyser af udvalgte styrketræningsøvelser. Desuden gennemførtes en kontinuerlig og en intervalbaseret workout med pulsbælter, med fokus på at kunne redegøre for opbygningen af et program, samt fordele og ulemper for disse træningsformer ift. at maksimere en atlets aerobe effekt.</p> <p><b>Fokuspunkter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Udføre øvelser med egen kropsvægt på en teknisk korrekt måde</li> <li>- Udføre øvelser med det inddragede udstyr på en teknisk korrekt måde</li> <li>- Sammensætte, præsentere og evaluere øvelser og programmer på en fornuftig måde</li> <li>- Være fysisk i stand til at gennemføre øvelser og programmer</li> <li>- Støtte, motivere, korrigere og tælle for dine klassekammerater</li> </ul> <p>Forløbet har kørt parallelt med det teoretiske forløb Træningslære (Teori 2), der har udvidet stoffet om hvordan træning bygges op og optimeres.</p>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder</li> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for <b>klassiske og nye idrætter</b></li> <li>- opnå kropsbevidsthed</li> <li>- udarbejde, gennemføre og evaluere træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori</li> <li>- kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis</li> <li>- opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet</li> <li>- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlæggende principper for træning</li> <li>- Centralt arbejdsfysiologi</li> <li>- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder</li> <li>- de for undervisningen relevante digitale redskaber</li> <li>- præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</li> </ul>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Kernestof</b></p> <p>Teknikvideoer - De fire bevægemønstre:  <a href="https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=592&amp;L=0">https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=592&amp;L=0</a></p> <p><b>Stof gennemgået på C-niveauet:</b>  Skadhede, Thomas <i>et al.</i>, <i>Yubio Idræt C+B</i> (2022), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25.1: X-Fits historie</li> <li>• 25.2: Regler, ide og organisering</li> <li>• 2.3.2: Tre typer muskelarbejde</li> <li>• 2.3.3: Mere om muskelarbejde</li> <li>• 3.1: Superkompensation</li> <li>• 3.4: Aerob træning</li> <li>• 3.4.1: Kondital og udholdenhed</li> <li>• 3.4.2: Kontinuerlig træning</li> <li>• 3.4.3: Intervaltræning</li> <li>• 3.4.4: Mærkbare effekter</li> <li>• 3.5: Anaerob træning</li> <li>• 3.6: Styrketræning</li> <li>• 3.6.1: Muskelstyrke</li> <li>• 3.6.2: Muskeludholdenhed</li> </ul> <p><i>Omfang:</i>  Undervisningstid: 2 blokke á 95 min (3 timer á 60 min)  Litteratur: 20 sider + 13 min video</p>
<b>Arbejdsformer</b>	Praktisk arbejde hele klassen, samt i mindre grupper

<b>Praktik 3</b>	Hip-hop (Optrukket fra C-niveau)
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Forløbet er trukket op fra C-niveau.</p> <p>Forløbets fokus var at udvide elevernes bevægelsesrepertoire fra C-niveauet og opkvalificere deres kreative koreografiske arbejde ved øget fokus på Labans bevægelsesprincipper (BESSR).</p> <p>Eleverne tilegnede sig basale, samt nye, moves gennem en af læreren udarbejdet koreografi, herunder: V-skridt, turn med clap, fuldmandsskridt, toprock og andre trin. Fokus var på bevægelsesudtrykket, herunder brug af bounce.</p> <p>Eleverne sammensatte herefter selv moves fra Bevægelsesbanken, til en ny mini-koreografi. Fokus var her særligt på ”udtrykket”. Desuden indeholdt denne del øvelser hvor eleverne trak forskellige begreber fra BESSR, og blev tvunget til at udføre enkelte moves i hver af ekstremerne inden for dette begreb. Formålet hermed var at give eleverne en kropslig fornemmelse af begrebernes anvendelse og betydning for koreografiens udtryk.</p> <p>Desuden introduceredes freezes - navnlig baby-freeze og crow-freeze.</p> <p>Eleverne skulle herefter arbejde med at udvikle egen koreografi over 2 lektioner. Halvvejs viste grupperne koreografier for hinanden, og fik feedback mht. netop brugen af BESSR, og fokuspunkter til udvikling af koreografien.</p> <p>Forløbet afsluttedes med en fælles session hvor grupperne fremviste og fik filmet deres koreografier.</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- At eleven med sikkerhed kan de mest almindelige grundtrin fra hiphop herunder grounding, bounce, jacking</li> <li>- at eleverne får udvidet deres repertoire af hiphop moves, som de kan bruge i kreativt arbejde</li> <li>- at eleverne skal tilegne sig en forevist koreografi</li> <li>- at eleverne skal arbejde selvstændigt med deres egen koreografi (induktivt og kreativt - deres egen tilgang og fortolkning af genre og musik)</li> <li>- at eleverne skal være i stand til at følge rytmen og tælle takter (herunder halvtakter) og holde et flow</li> <li>-At eleven kan optælle musik, starte bevægelser på 1. takslag og høre, hvordan man kan bruge musikken forskelligt og kreativt.</li> <li>- at eleverne skal reflektere over deres valg af øvelser/moves (passer de til musikken, takten, koreografien og genren?)</li> <li>- at eleverne udfører bevægelserne med det rigtige udtryk, og er i stand til at udvikle og forbedre deres koreografier vha. Labans BESSR</li> <li>- at eleverne er i stand til at holde et udvalgte freeze</li> </ul>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder</li> <li>- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, <b>musik og bevægelse</b>, klassiske og nye idrætter</li> <li>- Opnå kropsbevidsthed</li> <li>- Kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis</li> </ul>

<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet</li> <li>- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse</li> <li>- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder</li> <li>- de for undervisningen relevante digitale redskaber</li> </ul>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Kernestof</b>  Skadhede, Thomas <i>et al.</i>, <i>Yubio Idræt C+B</i> (2022), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30.8: Labans bevægelseslære</li> </ul> <p>Camma Vår Svalholm, <i>Bevægelsesbank - Hip Hop</i>:  <a href="https://www.youtube.com/playlist?app=desktop&amp;list=PLq5KgoMqZjnszsUYv5ZPnNEgM0B5M4ajH&amp;fbclid=IwAR2k-SpnxyNxGYYfhRk8Yh3LLCzxKRPAcMIqFL10kfCVn5A4bZJClryUY">https://www.youtube.com/playlist?app=desktop&amp;list=PLq5KgoMqZjnszsUYv5ZPnNEgM0B5M4ajH&amp;fbclid=IwAR2k-SpnxyNxGYYfhRk8Yh3LLCzxKRPAcMIqFL10kfCVn5A4bZJClryUY</a></p> <p><b>Stof gennemgået på C-niveauet:</b>  Skadhede, Thomas <i>et al.</i>, <i>Yubio Idræt C+B</i> (2022), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 33.1: Hip Hoppens historie</li> <li>• 30.2: Selve musikken</li> <li>• 35.2: Brug af musikken</li> <li>• 35.2.1: Teksten</li> <li>• 35.2.2: Stilen</li> <li>• 35.2.3: Opbygningen</li> </ul> <p>Danseapp'en "Badjango"</p> <p><i>Omfang:</i>  Undervisningstid: 3 blokke á 95 min (4,5 timer á 60 min)  Litteratur: 8 sider</p>
<b>Arbejdsformer</b>	Praktisk arbejde hele klassen, samt i mindre grupper. Produktorienteret ifm. elevernes koreografiske arbejde.

<b>Praktik 4</b>	Volleyball
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Forløbet har kørt parallelt med forløbet i Idrætspsykologi (Teori 4). Af samme årsag blev holdene relativt tidligt i forløbet inddelt på faste hold, og blev bedt om at opsætte en teamkontrakt med aftaler om målsætning, kommunikation og fokuspunkter for udvikling. Sideløbende med den lærerstyrede træning, har holdkaptajner på de enkelte hold også været ansvarlige for udarbejdelsen af kortere træningssekvenser for holdet. Forløbet arbejdede hen imod en afsluttende turnering, hvor træning og målsætninger kulminerede.</p> <p>Eleverne har desuden brugt deres viden fra træningslære-forløbet, til at undersøge RFD's og forspændingens betydning for hoppehøjden i et volleysmash i en teoretisk case, samt hvordan den kan forøges ved træning.</p> <p>Desuden har eleverne lavet en bevægelsesanalyse af tilløbet til et volleysmash, suppleret med en videoanalyse af deres eget tilløb (Skriftlig aflevering).</p> <p>Formålet med den praktiske del af volleyballforløbet er en grundlæggende indføring i de centrale teknikker og taktikker i volleyball. I de første lektioner var hovedvægten på at få lært de forskellige slag. Senere i forløbet skiftede fokus over til at blive mere fokuseret på sammenspil og taktik.</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fingerslag og baggerslag med en højde og præcision, der gør det muligt efterfølgende at spille videre på bolden på en fornuftig måde <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fingerslag: Spille bolden over panden, strække armene, skål med hænderne, brug af håndled</li> <li>• Baggerslag: Stabil spilleplade og korrekt positionering ift. bolden (herunder forvægt)</li> </ul> </li> <li>- Smash med korrekt tilløb (tilløbsrytme + to-bensafsæt), og at bolden slås over nettet med en hånd</li> <li>- Underhåndsserv og/eller overhåndsserv, der rammer modstanderens banehalvdel</li> <li>- Forståelse for regler og rotationssystem, herunder 2-hæversystemet med indløb</li> <li>- Evne til at placere sig rigtigt på banen i forhold til bold og medspillere, samt at have fornuftig kommunikation</li> <li>- Være en god holdspiller der kommunikerer med holdkammeraterne på en konstruktiv måde både taktisk og emotionelt jf. teori om teamudvikling og roller.</li> </ul>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li> <li>- opnå kropsbevidsthed</li> <li>- kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis</li> <li>- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet</li> <li>- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse</li> <li>- aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik</li> <li>- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder</li> </ul>



	- de for undervisningen relevante digitale redskaber
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Kernestof</b></p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2022), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13.2: Regler, ide og organisering</li> <li>• Fig. 13.C9: Indløb</li> <li>• Teknikvideoer: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Under-/overhåndsserv (s. 583)</li> <li>○ Blokade (s. 584)</li> </ul> </li> </ul> <p>Teknikvideoer - Volleyball Danmark:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baggerslag: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h_xqw1lbYF4&amp;ab_channel=VolleyballDanmark">https://www.youtube.com/watch?v=h_xqw1lbYF4&amp;ab_channel=VolleyballDanmark</a></li> <li>• Fingerslag: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OL1Iq2Dai6A&amp;ab_channel=VolleyballDanmark">https://www.youtube.com/watch?v=OL1Iq2Dai6A&amp;ab_channel=VolleyballDanmark</a></li> <li>• Angreb: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o3foPdT3bJ0&amp;t=117s&amp;ab_channel=VolleyballDanmark">https://www.youtube.com/watch?v=o3foPdT3bJ0&amp;t=117s&amp;ab_channel=VolleyballDanmark</a></li> </ul> <p><i>Omfang:</i> Undervisningstid: 8 blokke á 95 min (13 timer á 60 min) Litteratur: 3 sider + 7 min video</p>
<b>Arbejdsfor mer</b>	Praktisk arbejde hele klassen, samt i mindre grupper, videoanalyse af egne slag

<b>Praktik 5</b>	Afrikansk dans (Musik og bevægelse)
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Forløbet undersøger blandet afrikansk dansekultur. Med udgangspunkt i BESS diskuteres grundlæggende forskelle ift. traditionelle europæiske danse som Les Lanciers og ballet. Det bruges til at fremhæve nogle grundlæggende bevægelsesmønstre og -kvaliteter i afrikansk dans. Vi har brugt modellen ”Faser i motoriske læringsforløb” til at fokusere det koreografiske arbejde, herunder hvordan man arbejder i de forskellige dele af tillæringen af en koreografi.</p> <p>Herudover har vi på klassen diskuteret samspillet mellem dans og musik i afrikansk dans, som to uadskillelige dele. Afslutningsvis har vi kort berørt hvordan idræt som ”Det fælles tredje” kan bruges til at øge kulturforståelse og fremme integration.</p> <p>I det praktiske arbejde har vi arbejdet med at tilegne os grundlæggende bevægelser gennem en simpel opvarmningskoreografi. Herefter har eleverne på klassen lært en modificeret udgave af den Vestafrikanske dans Sinté, og arbejdet med bevægelsesudtrykket i dansen ved brug af Labans bevægelseslære. Løbende har der været småøvelser med grundtrin og isoleringer af bækken og torso, samt grundpositionen i afrikansk dans. Afslutningsvis blev eleverne inddelt i grupper, hvor de fik udleveret én af fire afrikanske stammer, med tilhørende dansevideoer. De skulle på baggrund af videoen analysere udtrykket for deres afrikanske stamme og udarbejde en koreografi med elementer herfra.</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udføre udvalgte dansetrin med det rette bevægelsesudtryk (grundposition, grounded, bounce, kraftfuldt/ofte trampende, isolering af bækken/bryst)</li> <li>• At eleverne er i stand til at følge rytmen og tælle takter i polyrytmisk musik</li> <li>• At eleverne er i stand til at lave isolationer af bryst og bækken i isolerede øvelser, og i mindre grad i koreografier.</li> <li>• At eleverne kan tilegne sig foreviste koreografier og vha. BESSR arbejde med at øge bevægelseskvaliteten</li> <li>• At eleverne kan udvikle en koreografi med udgangspunkt i en tildelt stammedans</li> <li>• Diskutere bevægelsesmæssige karaktertræk ved Afrikansk dans i relation til traditionelle europæiske danse</li> <li>• Diskutere idrættens betydning i kulturmøde som ”Det fælles tredje”</li> </ul>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder</li> <li>- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, <b>musik og bevægelse</b>, klassiske og nye idrætter</li> <li>- Opnå kropsbevidsthed</li> <li>- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li> <li>- Kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- At eleverne opnår kropsbevidsthed og bevægelsesglæde samt fremmer selvværd</li> <li>- kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet</li> <li>- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse</li> <li>- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder</li> <li>- de for undervisningen relevante digitale redskaber</li> <li>- humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur</li> </ul>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Kernestof</b></p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2022), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.5.1: Det fælles tredje (indtil ”De marginaliserede grupper forbliver marginaliserede”)</li> <li>• Figurer: 9.36, 9.40 og 9.43</li> </ul> <p>Udleveret ark: <i>Afrikanske dans</i>. Kilde ukendt.</p> <p>Artikel: Wiegaard, Lone: <i>Motorik - ABC til underviseren</i>, afsnittet ”Faser i motorisk læringsforløb”. FOCUS - Tidsskrift for idræt, nr. 4 2011</p> <p>Udleveret uddrag: Madsen, Dorthe: <i>At danse afrikanske dans med dansk accent</i>. Uddrag fra s. 98-99, 101. Idræthistorisk årbog, årgang 10 (1994). Odense Universitetsforlag.</p> <p>Videomateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinté: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K9cPJsou6_c">https://www.youtube.com/watch?v=K9cPJsou6_c</a></li> <li>• Inspiration til moves: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9-UxgUWm6zc">https://www.youtube.com/watch?v=9-UxgUWm6zc</a></li> <li>• Simple moves, isoleringer og dansen som fortælling: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y3W-YIoW8Bw&amp;list=PLph32BOYJ-0jIeQG0raoxttN12nqK8hv5">https://www.youtube.com/watch?v=y3W-YIoW8Bw&amp;list=PLph32BOYJ-0jIeQG0raoxttN12nqK8hv5</a></li> <li>• Dans ”Around the clock” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ewqq-3xJfDI&amp;list=PLph32BOYJ-0jIeQG0raoxttN12nqK8hv5&amp;index=3&amp;ab_channel=KennedyCenterEducationDigitalLearning">https://www.youtube.com/watch?v=Ewqq-3xJfDI&amp;list=PLph32BOYJ-0jIeQG0raoxttN12nqK8hv5&amp;index=3&amp;ab_channel=KennedyCenterEducationDigitalLearning</a></li> </ul> <p><b>Supplerende stof</b></p> <p>Udvalgte stammedanse fra Youtube brugt i egne koreografier.</p> <p><b>Muchnogoyo</b> : <a href="#">Muchongoyo</a> og <a href="#">Gumboot Dance</a></p> <p><b>Kpanlogo</b> : <a href="#">Jason Aryeh Research Project. Kpanlogo dance from the Ga tribe in Ghana</a> og <a href="#">Nigerian cultural arts &amp; dances (Atilogwu)</a></p> <p><b>Indlamu</b>: <a href="#">INDLAMU DANCE: traditional dance (South Africa)</a>. og <a href="#">"Adumu" Jumping Dance at a Maasai Village in Ngorongoro Conservation Area, Tanzania</a></p> <p><b>Agbekor</b>: <a href="#">Agbekor-performed by Africana Dance Ensemble</a> og <a href="#">Ukusina</a></p>

	<p><i>Omfang:</i>  Undervisningstid: 6 blokke á 95 min (9,5 timer á 60 min)  Litteratur: 5,4 sider + ca. 15 min video</p>
<b>Arbejdsfor mer</b>	Praktisk arbejde hele klassen, samt i forskellige grupper. Både instruktion hvor eleverne tilegner sig trin og koreografier, samt eget kreativt arbejde.

<b>Praktik 6</b>	Flag football (Boldspil)
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Formålet med forløbet er en grundlæggende indføring i teknik og taktik i flag football. Der arbejdes med forskellige tekniske færdigheder såsom kaste/gribe samt forskellige teknikker til at løbe i fri position. Derudover arbejdes der også med det taktiske element i flag football, herunder opbygningen af offensive plays og organisering af forsvar (med/uden blitz, samt personligt/zoneforsvar). I størstedelen af forløbet er eleverne inddelt i faste hold for at kunne udarbejde en god offensiv playbook. Der lægges vægt på meget tid til selve spillet, da det er den bedste måde at lære de mange regler på.</p> <p>Sideløbende har vi trukket paralleller til det tidligere forløb ”Træningslære”, samt forløbet ”Kroppen i arbejde” (Teori 5). Det har vi gjort med udgangspunkt i enkelte konkrete tests der bliver benyttet ved NFL draften (40-yards dash og 60-yard shuttle), ift. at diskutere hvilke træningsområder (se nederst) der testes og hvilke arbejdskrav der stilles til en spiller. Sideløbende er der fra lærerens side lagt fokus på at nogle øvelser har haft til hensigt at ramme disse træningsområder. Disse øvelser er fulgt op af en snak på klassen om, hvordan sådan en øvelse kan justeres (intensitet, arbejdstid, pause, antal gentagelser) for bedre at ramme primærområdet. Her har vi bl.a. benyttet deltagernes oplevede intensitet, samt pulsurre under kamp til bestemmelse af relativ intensitet.</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaste en amerikansk fodbold teknisk korrekt, så den roterer rigtigt i luften</li> <li>- Gribe en amerikansk fodbold stående/i bevægelse - både lave og høje bolde</li> <li>- Udføre forskellige løberuter med retningskift (cuts) og med god acceleration</li> <li>- Have en vis forståelse for reglerne i spillet samt de mest brugte udtryk</li> <li>- Have en taktisk og teknisk forståelse af forskellige defence-principper, herunder back-pedaling, squaring-up og tackleteknik, samt personligt og zoneforsvar</li> <li>- Have en taktisk og teknisk forståelse af forskellige offence-principper, herunder opbygningen af et play og en playbook</li> <li>- Have spilforståelse og løbe i henhold til de aftaler, som ens playbook indeholder</li> <li>- Repetere viden inden for områderne aerobt og anaerobt arbejde i flag football og kunne koble dette til praksis, herunder: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerob træning <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aerob moderatintensitetstræning</li> <li>○ Aerob højintensitetstræning</li> <li>○ Intervallbaseret træning</li> </ul> </li> <li>• Anaerob træning: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hurtighedstræning</li> <li>○ Hurtigheds-udholdenhed – Produktionstræning</li> <li>○ Hurtigheds-udholdenhed – Tolerancetræning</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder</li> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li> <li>- opnå kropsbevidsthed</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li> <li>- udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden</li> <li>- opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet</li> <li>- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse</li> <li>- aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik</li> <li>- grundlæggende principper for træning</li> <li>- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder</li> <li>- de for undervisningen relevante digitale redskaber</li> <li>- natur- og sundhedsvidenskabeligt samt humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner</li> </ul>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Kernestof</b></p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2022), afsnit: Teknikvideoer og fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kast (s. 694)</li> <li>• Ruter (s. 695)</li> <li>• Regler (s. 692)</li> </ul> <p><a href="#">British American Football Coaches Association - Introduction to Flag American Football</a></p> <p>Udleveret playbook</p> <p><i>Omfang:</i>  Undervisningstid: 6 blokke á 95 min (9,5 timer á 60 min)  Litteratur: 3 sider + 3 min video</p>
<b>Arbejdsformer</b>	Praktisk arbejde hele klassen, samt i forskellige grupper. Gruppearbejde ifm. udviklingen af en playbook hen mod den afsluttende turnering.

<b>Teori 1</b>	Idræt i det senmoderne samfund - Idræt, sundhed og identitet
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Forløbet kørte parallelt med det praktiske forløb i padeltennis. Forløbet tog udgangspunkt i en analyse af padelsporten: Hvilke spilmæssige kvaliteter gør spillet tiltalende, og hvilke organiseringsmæssige fordele har spillet? Dette skabte grundlag for en analyse af danskernes idrætsvaner vha. IDAN-rapporterne, herunder en undersøgelse af motiverne og vigtige faktorer for idrætsdeltagelse. Dette blev udgangspunktet for en større sociologisk analyse af idrættens rolle i det senmoderne samfund. Med udgangspunkt i Giddens' og Bourdieus begrebsapparat, undersøgte eleverne om sporten kan være identitetsopbyggende og deltagelse i forskellige sportsgrene kan virke som brikker i identitetsdannelsen. Vi undersøgte her om ideen om kropsliggjort kulturel kapital kan forklare den stigende fitnessdeltagelse i befolkningen. Dette første delforløb om idræt og identitet afsluttedes med en kort caseundersøgelse af eliteidrætsudøveren, der grundet en skade må indstille karrieren og kastes ud i en større identitetskrise. Herefter, fortsat med udgangspunkt i Bourdieus habitus- og kapitalbegreb, undersøgte vi i anden halvdel af forløbet om der er social ulighed i sundhed. Med data fra danskernessundhed.dk, undersøgte eleverne om bl.a. uddannelses- og ansættelsesmæssige forhold, har indflydelse på selvvalgte sundhedsparametre. Dokumentaren "En syg forskel" virkede herefter som intro til ulighed i sundhed. Afslutningsvis læste eleverne uddrag fra bogen "Forbandede sunddom". Formålet med dette var at give eleverne et nuanceret syn på sundhedsbegrebet og -bølgen, og eleverne præsenterede hvert sit afsnit på klassen. Her diskuteredes bl.a. om sundhed er en stærk indikator til at afspejle social status, om vi på den baggrund er tvunget til at købe ind på ideen om sundhed og hvilke evt. skadevirkninger der er ved et stærkt samfundsmæssigt fokus på sundhed ift. at opretholde social ulighed. Slutteligt inddrog vi kort Whitehall og van Baal-studierne, der undersøger hhv. om uligheden i sundhed kan skyldes sociale faktorer mere end sundhedsadfærd, og omkostningerne ved hhv. rygere, overvægtige og "sunde" borgere. Sidstnævnte med henblik på evt. SRP'er.</p>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden</li> <li>- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger</li> <li>- opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet</li> <li>- kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande</li> <li>- behandle problemstillinger i samspil med andre fag</li> <li>- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- natur- og sundhedsvidenskabeligt samt humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner</li> <li>- humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur</li> </ul>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Kernestof</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jesper Franch m.fl: <i>Idræt B - idrætsteori</i>, Systime (2021): Afsnit 4.2 "Samfund, krop og identitet" + 4.3 "Nye tendenser i organiseringen af idræt"</li> <li>- Skriv om Pierre Bourdieu: Kapitalformer. <a href="https://kulturnu.systime.dk/?id=140&amp;L=0">https://kulturnu.systime.dk/?id=140&amp;L=0</a></li> <li>- Maja Pilgaard og Steffen Rask: <i>Danskernes motions- og sportsvaner 2016</i>, IDAN (2016): S. 63-66</li> <li>- Maja Pilgaard: <i>De overset idrætsudøvere kombinerer fællesskab og fleksibilitet</i>, IDAN (2016): S. 63-66</li> <li>- Kurt Lüders, <i>Idrætspædagogisk årbog 2002</i>, Klim: "Fitnesscentre som analytisk kategori - Distingverende konstruktioner og levede erfaringer". Udvalgte afsnit: "Hvorfor dyrker vi fitness?", "Kulturel kapital", "Konvertering af kapital" og "Distingverende konstruktioner og levede erfaringer"</li> <li>- Skadhede m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2022): Afsnit 10.2.3 + s. 433-434</li> <li>- Dokumentaren: "En syg forskel - Afsnit 1" (DR, 2016)</li> <li>- Selvvalgt undersøgelse af sociale faktorerers påvirkning af en sundhedsparameter på: <a href="https://www.danskernesundhed.dk">https://www.danskernesundhed.dk</a></li> </ul> <p><b>Supplerende stof</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eliteidræt og identitet: <a href="https://www.dr.dk/nyheder/indland/badminton-talentet-sandra-maria-stoppede-og-var-paa-bar-bund-jeg-kom-ud-og-havde">https://www.dr.dk/nyheder/indland/badminton-talentet-sandra-maria-stoppede-og-var-paa-bar-bund-jeg-kom-ud-og-havde</a></li> <li>- Morten Ebbe Juul Nielsen, <i>Forbandede sunddom</i>, DreamLitt (2015): S. 8-9, 18-19, 24-26, 31-32, 38-43</li> </ul> <p><i>Omfang:</i>  Undervisningstid: 7 blokke á 95 min (11 timer á 60 min)  Litteratur: 30,4 sider</p>
<b>Arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, gruppearbejde, fremlæggelser på klassen



Teori 2	Træningslære
<p><b>Forløbets indhold og fokus</b></p>	<p>Forløbet kørte parallelt med forløbet i X-fit.</p> <p>Eleverne skal kunne redegøre for kroppens tre energisystemer (anaerob alaktacid, anaerob laktacid og aerob respiration), og deres relative bidrag til forskellige typer arbejde. Dette blev brugt som afsæt til at dykke ned i aerob og anaerob træning, med særligt fokus på træningsområderne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerob træning <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aerob moderatintensitetstræning</li> <li>○ Aerob højintensitetstræning</li> <li>○ Kontinuerlig og intervalbaseret træning</li> </ul> </li> <li>• Anaerob træning: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hurtighedstræning</li> <li>○ Hurtigheds-udholdenhed – Produktionstræning</li> <li>○ Hurtigheds-udholdenhed – Tolerancetræning</li> </ul> </li> </ul> <p>Eleven skal her kunne redegøre for centrale principper inden for disse træningsområder, samt hvordan træningen planlægges med henblik på at forbedre sig inden for et af disse træningsområder. Her skal kunne redegøres for hvordan en øvelse kan varieres (intensitet, varighed, pausernes længde og antallet af gentagelser), så man rammer et andet træningsområde. Desuden skal eleven kunne redegøre for centrale træningseffekter af aerob, anaerob og styrketræning. Dette blev sat i en praktisk kontekst, ved at eleverne lavede en arbejdskravsanalyse af en given sportsgren, og efterfølgende skulle opsætte et træningsprogram til den givne atlet og redegøre for træningseffekterne af deres træningsprogram. Disse discipliner blev udvalgt ud fra programmet på en dagstur til Viborg Idrætshøjskole, hvor eleverne prøvede disciplinerne i praksis. Ift. diskussion af kontinuerligt vs. intervallbaseret aerob træning, analyserede eleverne egne pulldata fra to forskellige workouts i X-fit.</p> <p>I sidste halvdel af forløbet arbejde eleverne med fokus på styrketræning. Eleverne skal kunne redegøre for hvilke faktorer der bestemmer muskelstyrke, redegøre for og planlægge træning inden for de fire fokusområder i styrketræning (maksimal styrke, hypertrofi, eksplosivitet/power og muskeludholdenhed), samt hvilke af disse parametre der er bestemmende for præstationen i udvalgte sportsgrene. Eleverne har her lavet et mindre casearbejde med udarbejdelse af et styrketræningsprogram.</p>
<p><b>Faglige mål</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden</li> <li>- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger</li> <li>- opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet</li> <li>- behandle problemstillinger i samspil med andre fag</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder</li> <li>- natur- og sundhedsvidenskabeligt samt humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner</li> <li>- grundlæggende principper for træning</li> <li>- centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof</li> </ul>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Kernestof</b></p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2022), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2.4.2: Dannelse af ATP i kroppen</li> <li>• 8.6.2: Kontinuerlig træning (Uddrag, ekskl. OBLA, % af maksimal iltoptagelse og ”snakke-metoden”)</li> <li>• 8.6.3: Intervaltræning (Uddrag, indtil s. 298 ”Her arbejder du altså med en intensitet over OBLA...”)</li> <li>• 8.7.4: Effekter af styrketræning</li> <li>• 28.2.4: De fire fokusområder</li> <li>• 29.9: Arbejdskravsanalyse</li> <li>• Fig. 8.85: Aerobe træningseffekter</li> <li>• Fig. 8.124: Anaerobe træningseffekter</li> </ul> <p>Dansk Idrætsforbund, <i>Aerob præstationsevne</i> (1. udgave, 2007)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S. 9-11: Aerob effekt og kapacitet</li> <li>• S. 27: Overordnede formål med aerob træning</li> <li>• S. 31: Metoder til vurdering af træningsintensitet</li> <li>• S. 31/32: Formål og nøglepunkter med aerob lav-intensitetstræning</li> <li>• S. 32: Formål og nøglepunkter med aerob moderat-intensitetstræning</li> <li>• S. 34/38: Formål og nøglepunkter med aerob høj-intensitetstræning</li> </ul> <p>Dansk Idrætsforbund, <i>Anaerob præstationsevne</i> (1. udgave, 2007)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S. 5: Anaerob effekt og kapacitet</li> <li>• S. 18: Anaerob træning + Træningsprincipper</li> <li>• S. 19: Effekten af anaerob træning er specifik.... + Nøglepunkter ved anaerob træning</li> <li>• S. 20: Hurtighedsudholdenhedstræning</li> <li>• S. 20/22: Formål og nøglepunkter med tolerancetræning</li> <li>• S. 24/25: Formål og nøglepunkter med produktionstræning</li> <li>• S. 27/29: Formål og nøglepunkter med hurtighedstræning</li> </ul> <p>Dansk Idrætsforbund, <i>Styrketræning</i> (2. udgave, 2006):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S. 17: RM-begrebet</li> <li>• S. 22-23: Styrketræningskvaliteter + Fig. Om RFD (s. 15)</li> </ul> <p><i>Omfang:</i>  Undervisningstid: 5 blokke á 95 min (8 timer á 60 min)  Fordybelsestid: 2 timer</p>

	Litteratur: 21 sider
<b>Arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, projektarbejde med afsluttende rapport (videoaflevering), gruppearbejde, fremlæggelser på klassen

<b>Teori 3</b>	Mini-forløb: Sport og politik - VM i Qatar
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Dette mini-forløb kørte sideløbende med afholdelsen af VM i fodbold i Qatar, og tog udgangspunkt i følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvorfor ønsker Qatar at afholde VM i fodbold?</li> <li>• Hvilken værdi bringer sporten?</li> <li>• Kan vi adskille sport og politik?</li> <li>• Hvad skal vi gøre ved det?</li> </ul> <p>Eleverne skulle selv opstille argumenter for og imod afholdelse af slutrunden i Qatar, for at bringe forforståelsen i spil.</p> <p>Herefter undersøgte vi motiverne ud fra Joseph Nye's soft power-begreb, med inddragelse af DR-podcasten "Følg pengene" som supplerende stof.</p> <p>Eleverne undersøgte herefter Qatars mål med afholdelse af slutrunden, under inddragelse af soft-power begrebet og et foredrag om Qatars udenrigspolitiske situation, samt hvordan landet anvender sport som en middel til at positionere sig på den internationale scene.</p> <p>Eleverne arbejdede case-baseret, og undersøgte nogle af kontroverserne omkring slutrunden, bl.a. Tysklands demonstration ved holdbilledet, problemerne omkring anførerbind, og brugte det som afsæt til at diskutere om man kan (og bør) adskille sport og politik.</p> <p>Afslutningsvis diskuterede vi hvilke konsekvenser (positive som negative) slutrunden har haft for migrantarbejderne, og hvorvidt et boykot ville være gavnligt (hhv. boykot fra DBU/landsholdet, diplomatisk boykot, eller boykot fra forbrugerne). Med udgangspunkt i et afsnit af debatten, skulle eleverne fremhæve fordele og ulemper ved de forskellige typer af boykot. Dette endte afslutningsvis i en paneldebat på klassen.</p>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger</li> <li>- kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande</li> <li>- behandle problemstillinger i samspil med andre fag</li> <li>- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder</li> <li>- humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur</li> <li>- De for undervisningen relevante digitale redskaber</li> <li>- De for undervisningen relevante videnskabelige metoder.</li> </ul>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Kernestof</b></p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2022), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.6.4: Den internationale scene</li> </ul> <p>Idrætshistorie.dk, <i>Soft Power</i>:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=buRcg1Gsn2Y&amp;t=7s&amp;ab_channel=Idraetshistorie.dk">https://www.youtube.com/watch?v=buRcg1Gsn2Y&amp;t=7s&amp;ab_channel=Idraetshistorie.dk</a></p> <p><i>Explainer - Hvorfor er der VM i Qatar?</i>, DR (2022, episode 59)</p>

	<p><b>Supplerende stof</b></p> <p><i>Følg pengene - Qatar køber verden</i>, DR Lyd (21/11/22), Tidskode: 18.05-35:46</p> <p>DR Detektor: <i>Har VM i Qatar sikret migrantarbejdere bedre forhold? Her får du et overblik</i>  <a href="https://www.dr.dk/nyheder/detektor/detektor-har-vm-i-qatar-sikret-migrantarbejdere-bedre-forhold-her-faar-du-et">https://www.dr.dk/nyheder/detektor/detektor-har-vm-i-qatar-sikret-migrantarbejdere-bedre-forhold-her-faar-du-et</a></p> <p>Fagbladet 3F: <i>Skal du se bold? Fem problemer for arbejderne ved VM i Qatar.</i>  <a href="https://fagbladet3f.dk/artikel/fem-problemer-arbejderne-ved-vm-i-qatar">https://fagbladet3f.dk/artikel/fem-problemer-arbejderne-ved-vm-i-qatar</a></p> <p><i>Debatten: Sluk for landsholdet?</i> DR (10/11/22).  <a href="https://www.dr.dk/drtv/se/debatten-sluk-for-landsholdet_348436">https://www.dr.dk/drtv/se/debatten -sluk-for-landsholdet_348436</a> (Tidskode: 18:05-37:15)</p> <p><i>Omfang:</i>  Undervisningstid: 3 blokke á 95 min (4,5 timer á 60 min)  Litteratur: 3,6 sider + 11 min video</p>
<b>Arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, gruppearbejde og paneldebat på klassen

<b>Teori 4</b>	Idrætspsykologi
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Dette forløb kørte parallelt med volleyball-forløbet. Fokus var indledningsvis på individuel toppræstation. Her blev konkurrenceorientering og opgaveorientering introduceret, og eleverne arbejdede med forskellige typer motivation (ydre/indre) og målsætninger (resultatmål, præstationsmål og procesmål). Desuden undersøgte vi Timm Gallweys "Inner game" teori, og diskuterede på klassen hvordan dette kunne bruges som værktøj - både ift. instruktion og læring, men primært til forbedring af egen praksis. Vi berørte kort spændingsregulering. Herefter arbejdede eleverne med holdets toppræstation, med fokus på synergieffekter, social-/opgavekohæsion, samt kommunikation på et hold. Teorien blev sat i praksis, idet eleverne i volleyballforløbet blev inddelt på faste hold, og skulle udforme en team-kontrakt - med fokus på holdets målsætning og kommunikation. Holdene arbejdede hen mod en afsluttende turnering.</p>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li> <li>- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger</li> <li>- opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet</li> <li>- kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis</li> <li>- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik</li> <li>- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder</li> </ul>
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Kernestof</b></p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2022), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5.1: Introduktion</li> <li>• 5.2: Individuel toppræstation</li> <li>• 5.2.2: Spændingsregulering</li> <li>• 5.3.3: Roller og kommunikation (s. 141-142)</li> <li>• Video - <i>Holdets toppræstation</i>: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lgE-enX_uLc">https://www.youtube.com/watch?v=lgE-enX_uLc</a></li> </ul> <p>Gallwey, Timothy, <i>Inner game of skiing</i> (1977). Uddrag, kun overstregede tekstdele: S. 31-35, 39, 52-55, 58-62</p> <p>Wolf, Troels og Hansen, Jørn, B - for bedre idræt (Gyldendal, 2020), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.2: Motivation og selvbestemmelse (ekskl. Maslows behovspyramide)</li> <li>• 9.3: Målsætning, afsnit "Træningsplanlægning og konkrete mål" &amp; "Krav til mål"</li> </ul>

	<p>Danmarks Idrætsforbund, <i>Idrætspsykologi</i> (2006). S. 15-16 (ekskl. ”Introduktion til træning af visualisering”)</p> <p><b>Supplerende stof</b>  <i>The Inner Game of Tennis “Bounce Hit”</i>:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PII8pAmuGxo&amp;ab_channel=RaymondBell">https://www.youtube.com/watch?v=PII8pAmuGxo&amp;ab_channel=RaymondBell</a></p> <p><i>Omfang:</i>  Undervisningstid: 3 blokke á 95 min (4,5 timer á 60 min)  Litteratur: 18,5 sider</p>
<b>Arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, praktiske øvelser til kobling af teori og praksis, samt integration af idrætspsykologiske teorier ifm. teamarbejdet i volleyballforløbet.

<b>Teori 5</b>	Kroppen i arbejde (Naturvidenskab)
<b>Forløbets indhold og fokus</b>	<p>Forløbets første del har været centreret om muskelfysiologi. Ved indledende mikroskopi af muskelvæv snakkede vi om musklers opbygning - fra makroskopisk (muskel) til mikroskopisk (myofilament) niveau. Eleverne har desuden animeret en tværbrocycklus, med fokus på sliding-filament teorien, samt senere calciums rolle ift. at regulere muskelkontraktioner.</p> <p>Vi har herefter undersøgt mekaniske forholds betydning for muskelstyrken, ifm. en eksperimentel undersøgelse af sammenhængen mellem underarmsomkreds og tværsnitsareal, samt bicepsstyrken ved forskellige albuevinkler.</p> <p>Herefter har eleverne beskæftiget sig med endnu et forsøg, hvor vi undersøgte hoppehøjden med og uden forspændingshop, samt udholdenheden som funktion af hoppehøjde. Dette forsøg havde til hensigt at tydeliggøre forspændingens betydning for kraftudviklingen (i samspil med case om forøget hoppehøjde i volleyball), samt forskellige muskelfibertypers karakteristika.</p> <p>Eleverne arbejdede selvstændigt over 2 blokke med et projekt om ergogene stoffer (lovlig præstationsfremme). Eleverne blev på baggrund af udvalgte hæfter fra Team Danmark, tildelt et stof de skulle undersøge. Fokus i projektet var på: Virkningsmekanisme, observerede præstationsforbedringer ved indtagelse, målgruppe, strategier til indtag, samt evt. risici/bivirkninger. Projektet sluttede af med fremlæggelser på klassen, hvor alle stoffer blev præsenteret.</p> <p>Afslutningsvis handlede forløbet om hvilke fysiologiske faktorer der bestemmer aerob præstation, samt hvorfor de påvirker denne. Denne del tog udgangspunkt i en direkte måling af VO<sub>2</sub>-max hos enkelte af eleverne. Eleverne skal kunne redegøre for blodkredsløbets opbygning, og begrænsninger for iltoptagelsen i testen. Desuden skal de overordnet kunne redegøre for a-v-difference (herunder Bohr-effekten) under arbejde, og centrale træningstilpasninger ved aerob træning. Denne del blev afsluttet med en rapport, hvor eleverne bl.a. skal vise forståelse for sammenhængen mellem arbejdsintensiteten og iltforbrug, hvordan iltforbruget dækkes over VO<sub>2</sub>-max, hvordan det afspejler sig i RE-værdier gennem forsøget og hvorfor kroppen skifter fra overvejende fedt- til kulhydratforbrænding.</p>
<b>Faglige mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden</li> <li>- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger</li> <li>- opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet</li> </ul>
<b>Kernestof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlæggende principper for træning</li> <li>- centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof</li> <li>- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder</li> <li>- de for undervisningen relevante digitale redskaber</li> </ul>



	- natur- og sundhedsvidenskabeligt samt humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner
<b>Anvendt materiale.</b>	<p><b>Kernestof</b></p> <p>Skadhede, Thomas m.fl., <i>Yubio Idræt C+B</i> (2022), afsnit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2.2.2: Blodkredsløb og puls</li> <li>• 3.4: Aerob træning</li> <li>• 3.4.1: Kondital og udholdenhed</li> <li>• 3.6.3: Forspænding/spændstighed</li> <li>• 8.2.2: Ilt- og kuldioxidtransport (kun . 224, 226, fra ”Hæmoglobinet villighed” til ”[...] hjælper altså på iltleverancen til de arbejdende muskler)</li> <li>• 8.2.7: Ficks princip</li> <li>• 8.3.4: RQ og fedtforbrænding</li> <li>• 8.5.5: Mekaniske forhold</li> <li>• 8.6.5: Effekter af konditionstræning</li> <li>• Video: <a href="#">Yubio - Muskler</a> (indtil 05:40)</li> <li>• Figurer: 1.1, 3.32, 3.35 og 3.6</li> </ul> <p>Uddrag fra materiale til projektarbejde om udvalgt ergogent stof (Ét stof/gruppe):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteintilskud: <a href="https://umbraco.teamdanmark.dk/media/2705/protein.pdf?">https://umbraco.teamdanmark.dk/media/2705/protein.pdf?</a></li> <li>• Kulhydrat: <a href="https://umbraco.teamdanmark.dk/media/2704/kulhydrat.pdf?">https://umbraco.teamdanmark.dk/media/2704/kulhydrat.pdf?</a></li> <li>• Koffein: <a href="https://umbraco.teamdanmark.dk/media/2709/koffein.pdf?">https://umbraco.teamdanmark.dk/media/2709/koffein.pdf?</a></li> <li>• Kreatin: <a href="https://umbraco.teamdanmark.dk/media/2703/kreatin.pdf?">https://umbraco.teamdanmark.dk/media/2703/kreatin.pdf?</a></li> <li>• Bikarbonat: <a href="https://umbraco.teamdanmark.dk/media/2708/bikarbonat.pdf?">https://umbraco.teamdanmark.dk/media/2708/bikarbonat.pdf?</a></li> </ul> <p><b>Supplerende stof</b></p> <p><i>Omfang:</i></p> <p>Undervisningstid: 10 blokke á 95 min (16 timer á 60 min)</p> <p>Litteratur: 20 sider + 6 min video</p>
<b>Arbejdsformer</b>	Klasseundervisningen, eksperimentelt arbejde, skriftligt arbejde, fremlæggelser på klassen