

Termin	
Institution	Favrskov Gymnasium
Uddannelse	Stx
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Margrethe Kier Riisgård (og Thøger Brinkman)
Hold	3.p (20p idC)

Titel 1	Speedball og introduktion til idrætsfaget (ikke eksamensforløb)
Titel 2	Løb, puls og sundhed (ikke eksamensforløb)
Titel 3	Rytmask opvarmning (ikke eksamensforløb)
Titel 4	Politiets optagelsesprøve (ikke eksamensforløb)
Titel 5	Ultimate
Titel 6	Hiphop
Titel 7	X-fit og grundtræning
Titel 8	Badminton
Titel 10	Basketball og træningsprojekt
Titel 11	Les Lanciers (ikke eksamensforløb)
Titel 12	Jive og salsa

Titel 1	Speedball og introduktion til idrætsfaget (ikke eksamensforløb)
Indhold	Speedball regler
Omfang Ugerne 33 - 36	3 + 2 blokke à 95 min
Særlige fokuspunkter	<p>Formålet med dette forløb er at ryste eleverne sammen og forberede dem på en speedball turnering i Fjerritslev på introturen.</p> <p>Faglige kompetencer: Forstå egen rolle i intro-spil Beherske grundlæggende boldspilsteknik og –taktik</p> <p>Almene kompetencer: Indgå i par- og gruppearbejde</p> <p>Personlige/social kompetencer: Vilje til at indgå aktivt i læringsprocessen Evne til samarbejde</p>
Væsentligste arbejdsformer	Eleverne spillede på faste hold, som læreren har lavet.

Titel 2	Løb og puls (grundforløb) (ikke eksamensforløb)
Indhold	<p>Løbetræning med fokus på kondition, pulsmåling, konditionstest og løbeteknik.</p> <p>Teori:</p> <p><u>Fysiologi:</u> 2.1 Indledning 2.2.2 Blodkredsløb 2.4.2 Dannelse af ATP 3.2 Arbejdets 3 faser 3.4 Aerob 3.4.2 Kontinuerlig træning 3.4.3 Intervaltræning</p> <p><u>Sundhed</u> 1.2.2 KRAM KRAM-faktorer præsenteres sammen med idrætsprofil i Fjerritslev (undersøgelse af hele årgangens sundhedsvaner)</p> <p><u>Tests</u> 7.1 Test 7.2 Test af kondition Biptest/yoyotest 7.2.1</p>
Omfang Ugerne 37–41+43	6 blokke
Særlige fokuspunkter	<p><u>Faglige mål:</u></p> <p>Fysisk kapacitet – kondition Arbejde med løbeteknik og koordinationsøvelser.</p> <p>Kendskab til basal fysiologi – puls og energiomsætning Kende grundlæggende løbetræningsformer Bruge den teoretiske viden i praksis (= løbetræning) Udformning af egen løberute Individuelt træningsarbejde</p> <p>Vilje til at afprøve teorien på egen krop Evne til at reflektere over egen indsats og udbyttet heraf Ansvarlighed</p>
Væsentligste arbejdsformer	Individuelt træningsarbejde

Titel 3	Rytmask opvarmning (virtuelt) (ikke eksamensforløb)
Indhold	<p>Yubio:</p> <p>3.3 Opvarmning (fortsættelse af fysiologi)</p> <p>30.1 Hvorfor varme op?</p> <p>3.2 Arbejdets 3 faser (samles op fra sundhedsforløbet)</p> <p>30.2 Selve musikken</p> <p>30.3 Bevægelseskvaliteter</p> <p>30.4 Programmets opbygning</p> <p>DR dokumentar: 'Kroppen er mit tempel': https://www.dr.dk/drtv/program/kroppen-er-mit-tempel_206416</p>
Omfang: Ugerne 44 - 50	7 blokke à 95 min
Særlige fokuspunkter:	<ul style="list-style-type: none"> - Vise teoretisk forståelse for hvorfor og hvordan man varmer op - Planlægge øvelserne til et opvarmningsprogram til musik på ca. 15 min - Argumentere for opbygningen af programmet, øvelserne og musikvalget - Demonstrere forståelse for progression i intensitet og øvelsesvalg - Finde egnet musik til de fundne øvelser - Høre musikkens tælling og starte bevægelsen på 1. taktslag i musikken - Holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken - Udføre eget opvarmningsprogram - Koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt - Forståelse for begrebet 'bevægelseskvalitet' - Viden om den historiske opfattelse af sundhed og forhold til kroppen med udgangspunkt i dokumentaren "Kroppen er mit tempel".
Væsentligste arbejdsformer	Individuel trin-indlæring og optagelse af video, hvor fokus var på sving og hop til musik.

Titel 4	Politiets optagelsesprøve (delvis virtuel undervisning) (ikke eksamensforløb)
Indhold	<p>Kvinder: https://politi.dk/politiskolen/ansoegning-og-optagelsesforloeb/fysisk-optagelsesproeve-for-kvinder</p> <p>Mænd: https://politi.dk/politiskolen/ansoegning-og-optagelsesforloeb/fysisk-optagelsesproeve-for-maend</p> <p>Mænd: https://politi.dk/-/media/mediefiler/landsdaekkende-dokumenter/politiskolen/fysisk-proveforloeb-vejledninger/traeningsvejledning-opdateret-161219-aa.pdf?la=da&hash=DC9367A26130808E2CB926C60CAD7F7E8BE7C52</p> <p>Kvinder: https://politi.dk/-/media/mediefiler/landsdaekkende-dokumenter/politiskolen/fysisk-proveforloeb-vejledninger/traeningsvejledning-opdateret-161219-aa.pdf?la=da&hash=DC9367A26130808E2CB926C60CAD7F7E8BE7C52</p> <p>Yubio: styrketræning afsnit 3.6 og 3.6.1</p>
Omfang:	4 blokke á 95 min
Særlige fokuspunkter:	Teste egen styrke, kondition og hurtighed samt udvælge og afprøve målrettede øvelser til specifik træning.
Væsentligste arbejdsformer	Forløbet er kun på 4 blokke da det fandt sted under corona nedlukning, og det var uklart, hvor mange blokke der var virtuelle. Vi endte med at have 2 blokke på skolen og 2 blokke var virtuelt, hvor eleverne arbejdede selv med elementer fra den fysiske test til politiets optagelsesprøve.

Titel 5	Ultimate
Indhold	<p>Yubio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15.1 Ultimates historie - kap. 15.2: Regler, ide og organisering + små videoer af 'greb', pivotering', 'baghånd' og 'gribe' - Videoen 15.C4 (Handlerhjælp) og 15.C6 (Vertical stack m. handler) - kap. 15.6: 'Spirit of the game'
Omfang	7 blokke à 95 min.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige kompetencer:</p> <p>Formålet med ultimateforløbet er en grundlæggende indføring i de vigtigste bestanddele af ultimate: Basale kaste- og gribeteknikker samt forsvars- og angrebsmuligheder. Overblik, præcision og spilbarhed er nøgleord.</p> <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beherske baghåndskast til makker 5-10 meter væk med god præcision - Kendskab til forhåndskast og mulig aflevering til makker 5-10 meter væk - Kendskab til hammerkast og mulig aflevering til makker 5-10 meter væk - Gribe disken med pandekagegrebet hvis discen afleveres korrekt - Gribe disken med pincetgreb hvis afleveringen ligger til det - Taktisk kendskab til basale regler og "spirit of the game" - Taktisk evne til at gøre dig spilbar i de tomme rum - Du skal vide, hvad det vil sige at være "handler" - Du skal kunne pivotere under pres og aflevere til makker - Du skal kunne udføre et "cut" under modtagelse af en aflevering <p>Vi har haft særlig fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaste/gribe teknik (forhånd, baghånd, hammerkast) - afleveringer og positionering (løbe sig fri med 'Cuts') - pivotering - samspil - forsvar/angreb (angrebstaktik 'stack' og løbebaner) - fairplay
Væsentligste arbejdsformer	Pararbejde, holdspil og kamp mod en anden klasse. Forløbet afsluttes med en forløbsprøve, hvor eleverne optager bestemte teknikøvelser og spiller kamp.

Titel 6	Hiphop
Indhold	<p>Yubio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30.8 (Labans bevægelseslære) - 33.1 (Hiphoppen historie) <p>Andet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Danseappen Badjango.com <p>-</p>
Omfang	7 blokke à 95 min.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige kompetencer:</p> <p>Formålet med hiphop-forløbet er, at eleverne skal lære forskellige grundtrin/basic moves i hiphop, kunne tilegne sig foreviste koreografier og arbejde med at lave egne hiphop-koreografier.</p> <p>Praktiske færdigheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At I (det meste af tiden) kan bevæge jer i takt til musikken (både hele og halve taktslag, hvor sidst- nævnte vil være fx 1-og-2) og holde et flow. - Kan optælle musik, starte bevægelser på 1. taktslag og høre, hvordan man kan bruge musikken forskelligt og kreativt. - At I med sikkerhed kan de mest almindelige grundtrin fra hiphop herunder grounding, bounce, jacking. - At I overbevisende kan udtrykke genren hiphop. - Sammensætte øvede/kendte bevægelser på en ny måde i en lille koreografi <ul style="list-style-type: none"> - En vis grad af freestyle/improvisation - Koordination med både arme og ben i takt til musikken ved indlæring af nye serier - At I kan bevæge jer nogenlunde frit til musikken og lave små improvisationer. - At I aktivt kan bruge Labans teori til at udvikle og forbedre jeres koreografier.
Væsentligste arbejdsformer	Både lærerstyret og elevstyret (én elev med særlige kompetencer har undervist hele klassen i en fælles koreografi). Derudover har eleverne arbejdet i små grupper, hvor de har udviklet egne små koreografier. Afslutningsvis har klassen/hele 2.g årgangen lært en fælles koreografi instrueret af en gæsteunderviser. Denne koreografi var grundlag for en forløbsprøve.

Titel 7	X-fit og grundtræning
Indhold	<p>Yubio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kap. 25.1 og 25.2 (CrossFits historie og ideen bag konceptet). - Kap. 2.3.2 – 2.3.3 (Statisk, koncentrisk og excentrisk muskelarbejde) - kap. 3.1 (Superkompensation) - Kap. 3.4 - 3.4.1 (Aerob træning, kondition og udholdenhed) - Kap. 3.4.2 - 3.4.3 (Kontinuerligt og interval) - Kap. 3.6.1 (Styrketræning) - Kap. 3.6.2 (Muskeludholdenhed) - Videoer af diverse øvelser. <p>Andet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Video: What is CrossFit
Omfang	7 blokke à 95 min.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige kompetencer: Formålet med X-Fit-forløbet er en grundlæggende indføring i X-Fit som træningsform, kendskab til de centrale tekniske øvelser og forståelse for de forskellige måder, træningen kan sammensættes på.</p> <p>I de første lektioner var fokus primært på øvelser med egen kropsvægt, og i de følgende lektioner blev forskellige redskaber inddraget. I hver lektion lærte eleverne en ny måde at sammensætte træningen på.</p> <p>Eleverne forventes at kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udføre øvelser med egen kropsvægt på en teknisk korrekt måde - Udføre øvelser med det inddragede udstyr på en teknisk korrekt måde - Sammensætte og præsentere øvelser og programmer på en fornuftig måde - Være fysisk i stand til at gennemføre øvelser og programmer - Støtte, motivere, korrigere og tælle for dine klassekammerater - Forklare opbygning af forskellige WODs. (X-fit team, EMOM, AMRAP, Climb the ladder, X-fit max).
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning med introduktion til forskellige WODs og træningsformer og relevant teori. I slutningen af forløbet skulle eleverne selv sammensætte en WOD på 30 min. Med inddragelse af teoretiske overvejelser i forhold til øvelsesvalg og opbygning.

Titel 8	Badminton
Indhold	<p>Yubio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kap. 22.1 og 22.2 (spillets historie og idé) - Kap. 2.3.2 – 2.3.3 (Statisk, koncentrisk og excentrisk muskelarbejde) - Kap. 3.4 - 3.4.1 (Aerob træning, kondition og udholdenhed) - Kap. 3.4.2 - 3.4.3 (Kontinuerligt og interval) - Kap. 3.6.1 (Styrketræning) - Kap. 3.6.2 (Muskeludholdenhed) <p>Nielsen, Karen Friis: Badminton – slag fra alle vinkler. DGI 1999.</p> <ul style="list-style-type: none"> - S. 40, 44 og 45: Fysiologiske krav til en badmintonspiller <p>Videoer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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=eGqSISNgYeU (forhåndsløft/lop) - https://www.youtube.com/watch?v=ViASibQxVLA (forhåndsløft benarbejde) - https://www.youtube.com/watch?v=Xw_lbKhl-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=I9ALMfFailE - Netdrop (forhånd og baghånd): https://www.youtube.com/watch?v=X6XfiO1D0ZI - Video om smash: https://www.youtube.com/watch?v=AGY-gQ_3O8Y
Omfang	7 blokke à 95 min.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige kompetencer:</p> <p>Vi har haft særligt fokus på følgende slag:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Høj serv og clear - Forhåndsdrop og forhåndsløft/lop - Baghåndsløft/lop og kort serv - Netdrop (forhånd og baghånd) - Smash (valgfrit) - Benarbejde <p>Elever skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 har ofte startet timerne med at arbejdet parvis eller i grupper med indøvning af de forskellige slag. Typisk ved at kaste bolde til hinanden eller øve bevægelser uden bold.

	<p>Derudover har eleverne øvet sig på forskellige slagserier og spillet forskellige småspil. Eleverne har kunne vælge, om de vil arbejde med smash, som én af eleverne med særlige kompetencer stod for. Fælles diskussion om, hvilke fysiologiske krav der stilles til en badmintonspiller. Forløbet afsluttes med en forløbsprøve.</p>
--	--

Titel 9	Basket og træningsprojekt
Indhold	<p>Yubio: Basket</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kap. 12.2: Regler og organisering - Kap. 12.3: Videoer om 'driblinger', 'afleveringer', 'lay-up', 'Give and go', 'Backdoor cut' <p>Træningsprojekt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kap. 2 (menneskets fysiologi) - kap. 3 (træningslære) - kap. 7.2 (Test af kondition) - Kap. 7.2.1 Biptest + fig. 7.3 (Skema til vurdering af kondital) <p>Andet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad er en bip-test: https://motionsform.dk/hvad-er-en-bip-test/ - Bevægelse uden bold (første 2 min.): https://www.youtube.com/watch?v=igT90HjVEsI&t=40s - Skud: https://www.youtube.com/watch?v=t7ciq_x4138 - Beregning af 1RM: https://www.motion-online.dk/rm-beregner/ <p>Tests:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bip-test (eller cooper for enkelte elever) - Springtest (med og uden tilløb) - Egne valgfrie tests i forbindelse med træningsprojekt (styrke eller kondition)
Omfang	9 blokke à 95 min.
Særlige fokuspunkter	<p>Formålet med forløbet i basketball er en grundlæggende indføring i centrale dele af basketball. Der lægges i starten af forløbet vægt på de tekniske elementer i spillet som afleveringer, driblinger, skud, lay-up og finter. Men også taktiske elementer som "løb i det tomme rum" og at "sætte sin forsvarer af" med forskellige cuts inddrages. Desuden afprøves forskellige forsvarsopstillinger (mandsopdækning og zoneopdækning).</p> <p>Der har været særligt fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribling, standsning, pivotering, afleveringer. - Lay-up, rebound - Forsvar (mandsopdækning vs. Zoneforsvar) - Angreb (spillertyper) - Skud og 'triple threat position' <p>Eleverne skal kunne lave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lay-up, hvor bolden "lægges" kontrolleret i kurven og ikke "kastes" (brug pladen) - Skud, hvor bolden styres med den ene hånd, mens den anden hånd skyder - Drible både med venstre og højre hånd (kigge op imens) - Aflevere på forskellig vis (stødaflevering, studs og over hovedet) - Forståelse for udførelsen af rebound både i isolerede øvelser og i kamp - Taktisk forståelse af cuts og ideen i opstilling i både forsvar og angreb.

	<ul style="list-style-type: none">- Indgå i kampsituationer- Kunne koble teorien fra træningsprojektet til basketball.- Planlægge, gennemføre og evaluere eget træningsprojekt.
Væsentligste arbejdsformer	Både lærerstyret og elevstyret undervisning. Ofte spil på kønsopdelte hold. Eleverne arbejde personligt med deres træningsprojekt og fik undervejs vejledning efter behov.

Titel 10	Les Lanciers (ikke eksamensforløb)
Indhold	<ul style="list-style-type: none">- Les Lanciers historie (tekstuddrag på timen)- Interne videooptagelser af tur 1-5.
Omfang	3 blokke à 95 min. + 2 fællesblokke
Særlige fokuspunkter	Lære tur 1-5 i forbindelse med skolens gallafest
Væsentligste arbejdsformer	Lærerstyret undervisning og gruppearbejde i kvadrillerne.

Titel 11	Jive og salsa
Indhold	<p>Yubio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afsnit 1.2.1 - Arv og miljø - Afsnit 1.2.2 - KRAM - Jive: Grundtrin og damedrejning (32.B2) https://www.youtube.com/watch?v=QQiiaNpvDJ0 - Jive: Chassé ved siden af hinanden (32.B3). https://www.youtube.com/watch?v=PNWE2n7NIwY <p>Artikel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Dans: 4 gode grunde til at kaste dig ud i dans SØNDAG (femina.dk)</u> <p>Statistik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udvalgte figurer fra 'Den Nationale Sundhedsprofil 2021': Tabel 2.1.1 og figur 2.1.1: Selvvurderet sundhed. <p>Jive: Sarahs dans - https://web.microsoftstream.com/video/02ab585f-f5c0-4faf-8c71-49cc482ac43c</p> <p>Salsa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Højredrejning: <u>Salsa Dancing: Right Turn for Men & Women - YouTube</u>
Omfang	7 blokke à 95 min.
Særlige fokuspunkter	<p>Formålet forløbet er at opnå en forståelse af de centrale elementer af jive og salsa, hvor der i starten vil være fokus på trin, teknikker, enkelte variationer samt på at få en musikforståelse for dansens rytme og tælling. Senere vil fokus være på at få bygget flere variationer på og få finpudset dansens trin, teknik og udtryk. Der arbejdes hen mod en rutine i hver dans. Eleverne har haft 3 blokke med jive og 3 blokke med salsa.</p> <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrale elementer af dansenes tekniske færdigheder mht. fødders, bens og hoftens placering - Tekniske færdigheder mht. kropsholdning og dansefatninger - Kunne flere forskellige dansevariationer i hver dans - Sætte forskellige variationer sammen - Vise en kort rutine for hver af dansene - Bevægelser i takt til musikken og begynde på det korrekte taktslag i musikken - Være bevidst om forskelle og ligheder mellem jive og salsa. - Kunne føre en partner/blive ført af en partner - Kunne redegøre for forskellige aspekter af sundhed og hvilke aspekter af sundhed der er relevant for dans. <p>Vi har specifikt arbejdet med følgende rutiner:</p> <p>Jive: Rockstep, fallaway, damedrejning, damedrejning med chassé ved siden af</p>

	hinanden, kick 1 (yubio), American spin, Windmill, Hip bump Salsa: Grundtrin i forskellige retninger, højredrejning, Cumbria
Væsentligste arbejdsformer	Lærerstyret, pararbejde (mange skiftende dansepartnere), videooptagelser og feedback. En elev med særlige kompetencer har lavet korte koreografier i både jive og salsa for hele klassen.