

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 1	Basketball
Forløbets indhold og fokus	Formålet med forløbet i basketball har været en grundlæggende indføring i centrale dele af basketball. I starten af forløbet har vi vægtet de tekniske elementer i spillet som afleveringer, driblinger, skud, lay-up og finter. Taktiske elementer som ”løb i det tomme rum” og at ”sætte sin forsvarer af” med forskellige cuts er senere blevet inddraget i små afleverings- og løbemønstrespil. Ved arbejde med drejebog og repetition har vi taget udgangspunkt i udvalgte dele af de gennemgåede tekniske og taktiske elementer og desuden evnen til at deltage i det færdige spil - herunder bl.a. løbemønstre.
Faglige mål	<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 (i løb, stødaflevering, studs og over hovedet)- Finter fx crossover, pumpfake (kængurufinten)- Taktisk forståelse af cuts, give and go og ideen i opstilling i både forsvar og angreb- Indgå i kampsituationer, hvor du modtager bolden og spiller den videre
Kernestof	<ul style="list-style-type: none">- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse- Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik- De for undervisningen relevante digitale redskaber, her små øvelsesvideoer med fokus på teknik og taktik.
Anvendt materiale.	Yubio Idræt C + B 2025 S. 137-139 (3 sider) + s. 560-561 (2 sider) + s. 455-460 (6 sider) Samlet = 11 sider. Forløbets samlede undervisningstid: 480 min.
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 2	Rytmask opvarmning
Forløbets indhold og fokus	Formålet med forløbet i opvarmning til musik er, at eleven bliver i stand til at planlægge og udføre et opvarmningsprogram til musik, som varmer kroppen op og gør udøveren klar til at dyrke idræt bagefter. Eleven skal altså have en teoretisk og praktisk indsigt i, hvad et opvarmningsprogram til musik indeholder, hvordan det bygges op, og hvordan man bruger musikken aktivt.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">- Høre musikkens tælling og starte bevægelsen på 1. taktslag i musikken- Holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken- Planlægge øvelserne til et opvarmningsprogram til musik på ca. 15 min- Finde egnet musik til de fundne øvelser- Udføre eget opvarmningsprogram og instruere en gruppe/et hold i det- Argumentere for opbygningen af programmet, øvelserne og musikvalget- Demonstrere forståelse for progression i intensitet og øvelsesvalg- Koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt- Reflektere og kommentere på andre gruppers opvarmningsprogrammer- Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op
Kernestof	<ul style="list-style-type: none">- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse- Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik- Grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner- De for undervisningen relevante digitale redskaber, her små øvelsesvideoer med fokus på teknik og taktik.
Anvendt materiale.	Yubio Idræt C + B 2025 Kernestof: S. 1334-1340 (7 sider) + s. 1355-57 (3 sider) + 71-72 (2 sider). Samlet = 13 sider. Supplerende stof: S. 1341-1351 Forløbets samlede undervisningstid: 600 min.
Arbejdsformer	Klasseundervisning Projektarbejdsform Skriftligt arbejde

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 3	Pickleball
Forløbets indhold og fokus	Formålet med forløbet er en grundlæggende indføring i reglerne, teknikken og taktikken i pickleball. Først læres grebet og de forskellige slag. Herefter sættes slagene sammen i forskellige slagserier, og der spilles en masse kampe. Mange af slagene øves på halv bane for at få så mange boldberøringer som muligt, men der spilles ofte doublekampe. Eleverne vurderes også på deres evne i kamp.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">- Kende slagene serv, grundslag/returnering, dink, dropshot, lob & flugtning/smash- Være bekendt med de grundlæggende regler i pickleball- Rimelig beherskelse af grundslag, dink, flugtning og dropshot (både i for- og baghånd)- Rimelig beherskelse af serv og returnering i forhåndssiden- Kunne udføre slagsekvenser, hvor det er tydeligt at se hensigten med slaget- Have en taktisk forståelse af både boldens og egen placering på banen
Kernestof	<ul style="list-style-type: none">- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse- Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik- Grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner- De for undervisningen relevante digitale redskaber.
Anvendt materiale.	Film om regler i pickleball: Pickleball Rules The Definitive Beginner's Resource to How to Play Pickleball (2 sider) Introduktion til pickleball fra Idrætsportalen, 2021, på iBog: Introduktion Idrætsportalen (5 sider) Øvelsesbank Idrætsportalen om batvinkel og tekniske fokuspunkter for slagene i de faglige mål ovenfor (6 sider) Energigivende stofskifteprocesser Idrætsportalen (2 sider) og Kombination af aerobt og anaerobt arbejde Idrætsportalen (2 sider) Samlet = 15 sider. Forløbets samlede undervisningstid: 540 min.
Arbejdsformer	Klasseundervisning Virtuelle arbejdsformer

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 4	Hiphop
Forløbets indhold og fokus	Formålet med hiphopforløbet er, at du skal kunne tilegne dig forskellige hiphop-moves af varierende sværhedsgrad, som sættes sammen til en koreografi. Herefter skal du selv arbejde med at lave din egen hiphop-koreografi, hvor du kan sætte forskellige moves sammen efter ønske.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">- Grundlæggende bounces og slides- Beherskelse af flere hiphop-moves- Kunne følge en simpel hiphop-koreografi- Isolere bevægelser- Bevæge enkelte kropsdele kontrolleret som i f.eks. body rolls- Sammensætte øvede/kendte moves på en ny måde i en lille koreografi- En vis grad af freestyle/improvisation- Kunne bevæge dig i takt til musikken (både hele og halve taktslag, hvor sidstnævnte vil være fx 1-og-2) og holde et flow
Kernestof	<ul style="list-style-type: none">- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse- Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik- Grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner- De for undervisningen relevante digitale redskaber. Fx tilegnelse af koreografi fra videomateriale samt videooptagelse af egen koreografi.
Anvendt materiale.	<p>Kernestof: Fra Idrætsportalen, 2021, på iBog: Energigivende stofskifteprocesser Idrætsportalen (2 sider) og Kombination af aerobt og anaerobt arbejde Idrætsportalen (2 sider) Yubio Idræt C + B 2025: 1424-1427 (4 sider) s. 1355-57 (3 sider) Samlet = 11 sider.</p> <p>Supplerende stof: 1429 + 1432 + 1449 Forløbets samlede undervisningstid: 480 min.</p>
Arbejdsformer	<p>Virtuelle arbejdsformer Projektarbejdsform Klasseundervisning</p> <ul style="list-style-type: none">- Dog størst andel af virtuelle lektioner i dette forløb.

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 5	Volleyball
Forløbets indhold og fokus	Formålet med volleyballforløbet er en grundlæggende indføring i de centrale teknikker og taktikker i volleyball. I de første lektioner vil hovedvægten være på at få lært de forskellige slag. Senere i forløbet skifter fokus over til at blive mere fokuseret på samspil og taktik.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">- 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- Underhåndsserv, 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
Kernestof	<ul style="list-style-type: none">- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse- Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
Anvendt materiale.	Yubio Idræt C + B 2025: S. 588-599 (13 sider) Samlet = 12 sider. Forløbets samlede undervisningstid: 480 min.
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 6	Grundtræning og træningsprojekt
Forløbets indhold og fokus	<p>Dette forløb tilstræber at give den enkelte elev en bred teoretisk og praktisk forståelse for de centrale begreber aerob træning og anaerob træning ud fra varierede øvelser. Øvelserne indeholder både løbetræning og styrketræning med fokus på såvel udholdenhed som maksimal iltoptagelse.</p> <p>Forløbet er tilrettelagt og udført i samspil med elevernes arbejde med deres træningsprojekt, hvor fokus er at forbedre deres kondital. Derfor begyndes og afsluttes forløbet med en biptest, og i valg af øvelser er der udover cirkeltræning også særligt fokus på forbedring af maksimal iltoptagelse med intervaltræning.</p> <p>Øvelsesvalgene er foretaget ud fra et ønske om at inddrage så få hjælpemidler som muligt, således at forløbet kan laves langt de fleste steder, uden at det stiller specielle krav til hverken lokale eller materialer.</p>
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">- Gennem varierende øvelser og træningspas skal eleverne opnå en god fysisk kapacitet.- Koordinere bevægelser og udføre øvelser i cirkeltræningsprogram teknisk korrekt- Eleverne skal kunne planlægge, gennemføre og evaluere et gruppebaseret cirkeltræningsprogram.- Eleverne skal opnå kendskab til centrale begreber inden for træning, herunder maksimal iltoptagelse, kondital, udholdenhed og muskeludholdenhed- Eleverne skal opnå et bredt kendskab til idræts- og bevægelseskultur og motiveres til fortsat fysisk aktivitet
Kernestof	<ul style="list-style-type: none">- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse- Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik- Grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner- De for undervisningen relevante, digitale redskaber (fagprogrammer til træningslogbog, Anbefaling, ikke et krav).
Anvendt materiale.	<p>Fra Idrætsportalen, 2021, på iBog:</p> <p>Superkompensationsprincippet Idrætsportalen</p> <p>Maksimal iltoptagelse vs. udholdenhed Idrætsportalen</p> <p>Maksimal iltoptagelse Idrætsportalen</p> <p>Træning af maksimal iltoptagelse Idrætsportalen</p> <p>Træning med høj intensitet Idrætsportalen</p> <p>Vurdering af kondital Idrætsportalen</p> <p>Udholdenhed Idrætsportalen</p> <p>Muskeludholdenhed Idrætsportalen</p> <p>Træningsprojekt Idrætsportalen</p> <p>Samlet = 10 sider.</p> <p>Forløbets samlede undervisningstid: 480 minutter.</p>
Arbejdsformer	<p>Klasseundervisning</p> <p>Projektarbejdsform</p> <p>Anvendelse af fagprogrammer til træningslogbog (anbefaling, ikke et krav)</p> <p>Skriftligt arbejde</p>