

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 1	Boldbasis
Forløbets indhold og fokus	<p>I dette forløb skal eleverne dykke ned i hvad der gør et boldspil. De vil skulle prøve kræfter med forskellige boldspil, som de igennem deres teoretiske viden skal analysere. Afslutningsvis vil eleverne i grupper skulle lave deres egen boldspil, som de skal vise frem for resten af holdet.</p> <p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none">- Være en god holdspiller og kunne gøre medspillerne gode- Kende forskellige taktiske systemer og principper og kunne bruge dem i praksis- Kunne opfatte, vurdere, beslutte og handle relativt hurtigt og hensigtsmæssig i forskellige spil- Have viden om de forskellige reglers betydning for de enkelte spil- Kunne redegøre for og anvende basal boldspilsteori- Justere spil så de passer bedre til et bestemt formål eller en bestemt målgruppe- Udvikle, afprøve, justere og reflektere over et nyt boldspil
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 9 timer á 60 minutter
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Kernestof	<ul style="list-style-type: none">- aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse- aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
Anvendt materiale.	<p>Teori</p> <p>Idrætsportalen</p> <ul style="list-style-type: none">- Spilhjulet: et justeringsværktøj (0,5s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2001)- Forskellige typer af boldspil (0,5s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=498#c2005)- Model over boldspilsfamilierne (1,0s genlæst) (https://gym-idaet.dk/app/uploads/2019/11/Fig.-10.1.png)- Hvad er kommunikation (4,5s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=445)- Kommunikation på holdet (2,1s genlæst) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=446) <p>Yubio</p> <ul style="list-style-type: none">- 5.3.2 Sammenhold og kohæsion (2,0s)- 5.3.3 Roller og kommunikation (2,0s) <p>Idræt C</p> <ul style="list-style-type: none">- Fairplay og etik (0s genlæst) (https://idraetc.systeme.dk/?id=104#c250) <p>Sider i alt: 11,6</p>

	<p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opnå kendskab til boldspillets opbygning - Forstå hvilke roller der findes på et hold, og hvad der sker når det går godt og skidt for de roller og holdet som helhed. - Forstå hvilke former for kommunikation der findes, og kunne analysere hvornår en given form for kommunikation er hensigtsmæssig - Forstå begrebet fairplay og kunne bruge det som en del af en spiludviklingsproces.
<p>Arbejdsformer</p>	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stofgennemgang - Gruppearbejde - Gruppefremlæggelser - Holdsamtale - Induktivt arbejde - Produktudvikling

Forløb 1	Rytmisk opvarmning
Forløbets indhold og fokus	<p>I dette forløb er der fokus på opvarmningens relevans og udførelse. Eleverne vil igennem deres kendskab til forskellige elementer i opvarmning skulle udarbejde et opvarmningsprogram, som de skal vise for resten af klassen. Det er udover opvarmningens relevans og form også et krav at elevernes bruger musik til at udforme deres opvarmningsprogram, hvorfor der skal være fokus på både takter og tempo og føling i musikken.</p> <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kende til og bruge musikkens rytme og stil - Have kendskab til de forskellige fysiologiske og psykiske påvirkninger ift. opvarmning. - Kunne fremvise et opvarmningsprogram og få andre til at deltage - Strukturere og udføre et opvarmningsprogram med det rette øvelsesvalg og opbygning. - Bruge teorien til at evaluere andres opvarmningsprogrammer
Omfang	Anvendt uddannelsestid ca. 8 timer á 60 minutter
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori - kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner
Anvendt materiale.	<p>Teori</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvorfor skal du varme op (2,6s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=158) - Formel og funktionel opvarmning (1,3s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=159) - Musik i opvarmning (1,6s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=160) - Principper for opvarmning (1,5) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=161) - Funktionel opvarmning i praksis (2,8s) (https://dinidraetc.systeme.dk/?id=162) - Opvarmning til musik – Introduktion (4,8s) (https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=143) <p>Sider i alt: 14,6</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunne argumentere for opbygningen af programmet, øvelserne og musikvalget. - Demonstrere forståelse for progression i intensitet og øvelsesvalg. - Reflektere og kommentere på andre grupperes opvarmningsprogrammer.

	<ul style="list-style-type: none"> - Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op.
Arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Induktivt arbejde - Deduktivt arbejde - Stofgennemgang - Instruktion - Gruppearbejde - Produktudvikling

Forløb 1	Svinetræning
Forløbets indhold og fokus	<p>I dette formålet skal eleverne opnå forståelse for træningskonceptet Svinetræning. Igennem egen erfaring med et udvalg af øvelser under overtemaerne styrkesvin, kondisvin og koordinationssvin, skal eleverne finde ud af, hvad de kan lave i nærområdet omkring Silkeborgskovene. Eleverne vil gennem forløbet skulle fastholde og udvikle deres fysiske kapacitet og kropsbevidsthed samt udfordre deres kreativitet og selvdisciplin.</p> <p>I løbet af forløbet vil eleverne selv skulle stå for forskellige dele af svinetræningen, ved f.eks. selv at skulle finde på øvelser eller agere trænere/motivatorer for andre elever.</p> <p>Forløbet afsluttes med en teoretisk forløbsprøve, hvor elevernes egenfærdigheder og teoretiske forståelse for konceptet testes og en praktisk prøve hvor eleverne i grupper udvikler og viser et svinetræningsprogram.</p> <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udføre relevante øvelser med fysisk overskud. - Udføre relevante øvelser med henblik på at øge deres styrke, kondition og koordination. - Forstå svinetræningskonceptet dogmer og ideer. - Være kreativ og selv finde på relevante øvelser under de tre svin.
Omfang	anvendt uddannelsestid ca. 10 timer á 60 minutter
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> - Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner - Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - Opnå kropsbevidsthed - Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori - Kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden - Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrættslige problemstillinger - Behandle problemstillinger i samspil med andre fag - Demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
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 - Basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvi- denskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrættsvaner - De for undervisningen relevante digitale redskaber - De for undervisningen relevante videnskabelige metoder.

	Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.
Anvendt materiale.	<p>Teori</p> <p>Svinetræning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Svinedogmet (4,0s) - Svinetræningslære (4,0s) - Styrkesvin (9,0s) - Konditionssvin (10,0s) - Koordinationssvin (5,0s) <p>Sider i alt: 32,0</p> <p>Igennem teorien skal eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forstå svinetræningskonceptet - Have indblik i de fysiologiske adaptationer der sker ift. styrke-, kondi- og koordinationstræning. - Forstå opbygningen af et træningsprogram med fokus på styrke-, kondi- og koordinationstræning.
Arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deduktivt arbejde - Stofgennemgang - Instruktion - Selvstændigt arbejde - Gruppearbejde - Træningsøvelser og selvstændigt spil - Kampspil