

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Maj-juni, 2025/26
Institution	Kolding hf og vuc
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Torben Tronier Schmidt
Hold	idB

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Fysiologi og Basket
Titel 2	Sociologi og Grundtræning/fitness
Titel 3	Badminton og anatomi
Titel 4	Overførte praktiske forløb fra idræt C – Rytmask fitness og træningsprojekt
Titel 5	Overførte praktiske forløb fra idræt C – opvarmning
Titel 6	Træningsfysiologi og Rytmask fitness
Titel 7	Idrætshistorie og Ultimate

Titel 1	Fysiologi og Basket
Indhold	Anvendt undervisningsmateriale fysiologi:

	<p>Erik og Lotte Tybjerg-Pedersen: <i>Krop og træning</i>, Gyldendal, 3. udgave, 5. oplag 1999.</p> <p>Læst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapitel 1-5 og kapitel 9-12 (undtagen s. 29-30). (kap 9-12 virtuelomlagt) <p>Bemærk at Na⁺/K⁺ pumpen <u>ikke</u> er gennemgået (s. 29-30)</p> <p>http://www.frividen.dk/fysiologi/hjertet (hjertet)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kacMYexDgHg (lungerne)</p> <p>http://www.frividen.dk/fysiologi/Musklerne (muskelopbygning)</p> <p>Muscle Contraction Process [HD Animation] (muskelsammentrækning)</p> <p>http://www.frividen.dk/fysiologi/ATPogADP (energiomsætning)</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale</p> <p>Emne: Basket</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplag 2005-2011. s. 75 + 85-88. 3 sider • Rob Friedrich, Jesper Hauge, Ole Nedergaard: "Basketball ABC – Teknik og taktik, Systime, 1. udgave, 3. oplag 2005 – 2010. s. 45-48.
Omfang	9 + 10 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige fokuspunkter fysiologi:</p> <p><u>Lungerne</u>: Diaphragma, rækkefølgen ved inspiration, lungeventilation, lungernes opbygning, diffusion</p> <p><u>Kredsløb</u>: Det lille og det store kredsløb, hjertets opbygning, kroppens blodkar, minutvolumen, blodtryk.</p> <p><u>Energiomsætning og ernæring</u>: aerobe og anerobe processer, spaltning af ATP, CrP og glukose, forbrænding, RQ, optagelse af kulhydrat, fedt og protein, fysiologisk brændværdi</p> <p><u>Muskler</u>: Muskeltyper, skeletmuskulaturens opbygning, aktin/myosin, statisk/dynamisk arbejde, kraft-hastighed, længde-spænding, muskelfibertyper</p> <p><u>Nervesystemet</u>: CNS, PNS, somatisk/autonomt nervesystem, sympatisk-/parasympatisk nervesystem, reflekser</p>

	<p><u>Træningsteori</u>: Forskellige former for konditions-, muskel- og bevægelighedstræning. Konditionstrænings-, muskeltrænings og bevægelighedstrænings indvirkning på kroppen.</p> <p>Rapporter:</p> <p>Case: styrketræning og aerob udholdenhed</p> <p>Faglige fokuspunkter Basket</p> <p>Fokus:</p> <p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelkendskab (forsimplede, vi har spillet med dobbeltdribling, skridtregel, fejl i forhold til forsvar og 3. sek reglen) • Spillets kendetegn • Pick and roll, pivotering, dribleteknik + afleveringstekning • Skudteknik (over- og underhåndslay-up og almindeligt stående skud) • Sempel angrebstaktik (spilbarhed) <p>Sempel forsvarstaktik (stance, slide, secure og forsvarsregler)</p>
Væsentligste arbejdsformer	Læreroplæg, arbejdsspørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, rapportskrivning i grupper og individuelt, oplæg og fremvisning.

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Titel 2	Grundtræning og sociologi
Indhold	<p>Anvendt undervisningsmateriale sociologi:</p> <p>Artikler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor hiphop er blevet en udbred stilart <p>https://www.mymusic.dk/hvorfor-hiphop-dans-er-blevet-en-udbredt-stilart/</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Sport i det senmoderne samfund https://sportenisamfundet.systime.dk/?id=149 • Sport og politik https://idraet-b.systime.dk/?id=270 <p>Dokumentar</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.dr.dk/drtv/serie/dopedroemmekroppe_451717 • https://www.dr.dk/drtv/serie/fodboldens-usynlige-syge_365029 <p>Andersen, Rasmus Tranegaard og Engsted, Jesper, Sygt Sund!, columbus 2014, s.35-56</p> <p>Rapport:</p> <p>Case fra Sygt sund!, s. 37</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale grundtræning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011. s. 96-115. (Teksten går igen i træningsprojekt-forløbet)
Omfang	9 +8 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige fokuspunkter sociologi:</p> <p><u>Bourdieu:</u> kapitalformer og habitus</p> <p><u>Giddens:</u> adskillelse af tid og rum, aftraditionaliseringen, individualisering og øget refleksivitet</p> <p><u>Ziehe:</u> Identitet, potensering og ontologisering</p> <p>Kroppen i det senmoderne samfund: syn på kroppen</p> <p>Faglige fokuspunkter</p> <p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio- og vægttræning. • Introduktion til opbygning af cirkeltræning. • Løfteteknik (Cosgrove evil 8 - https://www.chewjitsu.net/2015/03/cosgroves-evil-8-workout-for-bjj/)

	<ul style="list-style-type: none"> • Kort introduktion til andre fitnessformer (TRX). • Introduktion til forskellige træningsformer (WOD og HIIT-intervaltræning(tabata))
Væsentligste arbejdsformer	Læroplæg, arbejdsspørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning.

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Titel 3	Anatomi og badminton
Indhold	<p>Anvendt undervisningsmateriale anatomi:</p> <p>Erik og Lotte Tybjerg-Pedersen: <i>Krop og træning</i>, Gyldendal, 3. udgave, 5. oplag 1999.</p> <p>Læst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapitel 7 "Bevægeapparatet" <p>Gunnar S. Jensen: <i>Idræt – teori og træning</i>, Systime, 3. udgave, 2. oplag 2007.</p> <p>Læst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afsnit 1 "Bevægelsesapparatet" <p>Anvendt undervisningsmateriale Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://idraetsportalen.systime.dk/?id=578
Omfang	10 + 9 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige fokuspunkter anatomi:</p> <p>Skelettets opbygning og funktion, knogler, muskler og led (navne, funktion og opbygning), bevægelsesterminologi, hvirvelsøjlen og løfteteknik</p> <p>Badminton</p> <p>Tekniske øvelser: forhånd og baghåndsserv, benarbejde på banen, forhånd og baghåndslag (almindelig + Rundom), smash, clear, drop og lob.</p>

	Fokus på singlekampe
Væsentligste arbejdsformer	Læreroplæg, arbejdsspørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning, kursister i underviserrollen, matrixgrupperarbejde.

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Titel 4	Rytmisk fitness (idræt C)
Indhold	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>Intro til musikanvendelse og serieopbygning i Step, yoga, Bodypump og bodycombat</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <p>Videomateriale:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=mFRBwNdVvXI</p> <p>Video der introducerer solhilsen for yogabegyndere - ret detaljeret</p> <p>Videokanal på youtube med masser af gode yoga-programmer - både for begyndere og øvede og programmer af forskellig længde</p> <p>Video hvor et bodypump program gennemgås</p> <p>DIF-hæfter 4 stk som ligger i mappen træningsprojekt</p> <p>Yogaserier vi har brugt i undervisningen:</p> <p>Til begyndere: Yoga For Complete Beginners - 20 Minute Home Yoga Workout!</p> <p>Flow: Yoga for Beginners - Foundations of Flow</p> <p>Poweryoga: https://www.youtube.com/watch?v=6rh6pVGTqRU&list=PLui6Eyny-Uzx2jQYA8MS73ND2kUMHyII8&index=17&t=0s</p> <p>Solhilsen til åndedræt: https://www.youtube.com/watch?v=jO4Aq5XwLh0</p> <p>Ekstra område på Idræt B</p> <p>Bodycombat: https://www.youtube.com/watch?v=UyyJy9m82po&t=626s</p>
Omfang	9 lektioner a 95 minutter.

Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <p>Konditionstræning: begrænsende faktorer for maksimalt arbejde, konditionstræning, intervaltræning</p> <p>Muskeltræning: Muskeltræningens virkning, forskellige typer muskeltræning; styrke-, hypertrofi- og muskeludholdhedstræning</p> <p>Bevægelighedstræning: virkning af bevægelighedstræning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Musikvalg • Takttælling • Øvelsesvalg og serieopbygning
Væsentligste arbejdsformer	Almindelig fitnessholdtræning.

Titel 5	Opvarmning (idræt c)
Indhold	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>Efter en introduktion til opbygning, musikbrug og flere eksempler på forskellige slags opvarmningsprogrammer fra underviseren fik eleverne i grupper til opgave at lave et opvarmningsprogram. Programmet skulle 'afprøves' sammen med resten af holdet. En skriftlig fremstilling af programmet skulle desuden afleveres til underviseren.</p> <p>Forløbet er altså startet som almindelig holdundervisning og afsluttet med et længere gruppearbejde.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Troels Wolf, Marc Hammer, Mette Trangbæk Hammer: <i>C – det er idræt</i>, Nordisk Forlag, 1. udgave, 4. oplæg 2006. s. 22-29. • Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011.) s. 72 + 91 + 94-95. <p>10 sider</p>

Omfang	9 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmningsprogrammets enkelte sekvenser • Opbygning af program • Formål med opvarmning inkl. elementær fysiologi • Musiktælling og bevægelse til musik • Bevægelseskvalitet • Fokus på det praktiske ved eksamen (alle skal være med hele tiden, men de kan skiftes til at tage teten)
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning, gruppearbejde og fremvisning.

Titel 7	Idrættshistorie og ultimate
Indhold	<p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Præstige ved idræt på ungdomsuddannelserne https://nxs.ku.dk/nyheder/2017-nyheder/svaert-for-unge-at-kombinere-sportskultur-med-ungdomskultur/ • Udvikling i motions- og sportsvaner mellem 1964 og 2020 https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=633 https://www.dr.dk/drtv/program/i-form-i-70erne_515385 • Forskellige befolkningsgruppers tilbøjelighed til at dyrke sport og motion https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=634 https://www.dr.dk/drtv/se/haarde-muller-og-stramme-baller_-kvinderne-indtager-scenen_521760 • Organisering af sport og motion https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=636

	<ul style="list-style-type: none"> • Nye tal: Padel er den største ketsjersport for voksne i Danmark https://www.dansktopadelforbund.dk/nye-tal-padel-er-den-stoerste-ketsjersport-for-voksne-i-danmark/ • Intro til ultimate https://idraetsportalen.systime.dk/?id=526
Omfang	9 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige fokuspunkter Ungdomskulturen:</p> <p>Idrættshistorisk udvikling af danskerne motionsvaner, med særlig fokus på køn og alder</p> <p>Ultimate</p> <p>Fokuspunkter:</p> <p>Kast: baghåndskast, forhåndskast, upsidekastet</p> <p>Modtagning: dobbelt hænder og pandekage</p> <p>Spil: opdækning, pivotering, V-cut, partibold, hotbox</p> <p>Regler</p>
Væsentligste arbejdsformer	Enkelte gange med holdundervisning men mestendels gruppearbejde.