

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Sommer 2026
Institution	Kolding HF og VUC
Uddannelse	HFe – netundervisning
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Line Kirstine Jensen
Hold	NidC

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Grundtræning og forskellige træningsformer (inkl. træningsprojekt)
Titel 2	Musik og fitness - bodypump, aerobic og yoga (inkl. træningsprojekt)
Titel 3	Crossfit (inkl. træningsprojekt)
Titel 4	Opvarmningsprogrammer
Titel 5	Floorball
Titel 6	Basketball

Titel 1	Grundtræning og forskellige træningsformer (herunder træningsprogram)
Indhold	<p>Emne: Klassiske og nye idrætter</p> <p>Eleverne er i dette forløb introduceret for forskellige fitness og træningsformer med fokus på løfte- og træningsteknik.</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. oplæg 2005-2011. s. 96-100 + 102-104 + 106-110. (Teksten går igen i forløbet fitness og musik) - "Kondital: Hvor god er din form?" af Marie Lyng Wium fra Iform - 22.07.2020 - https://iform.dk/traening/kondition/beregn-dit-kondital-og-se-hvor-god-din-form-er <p>12 sider</p>
Omfang	12,5 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio- og vægttræning. - Introduktion til grundtræning. - Statiske og dynamiske øvelser. - Løfteteknik i forbindelse med grundtræning (specielt fokus på armstrækninger, planke, dødløft, squat, lunges, biceps curls, triceps extensions). - Introduktion til TRX. - Introduktion til forskellige træningsformer (cirkeltræning og HIIT-intervaltræning). <p>Fokuspunkter for træningsprojektet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testning (Andersentesten) - Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio og vægttræning - Bevidsthed om egen fysiske form – og få redskaber til at forbedre den
Væsentligste arbejdsformer	Net-undervisning.

Titel 2	Musik og fitness - bodypump, aerobic og yoga (inkl. træningsprojekt)
Indhold	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>Eleverne blev i dette forløb introduceret til bodypump, strep og yoga som fitnessformer, hvor der har været fokus på løfteteknik, bevægelseskvalitet, takttælling og musikbrug.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensum fra opvarmningsforløbet, der handler om musik er brugt igen her. - ”Derfor bliver vi lykkelige af yoga” – 24.08.2017 – videnskab.dk - ” BodyPump styrketræning: Duer, duer ikke?” – 03.06.2016 – Marina Aagaards blog - ”Kend din træningsform: Step, Step Up, Steptræning” – 07.07.2023 – Marina Aagaards blog <p>6,8 sider</p>
Omfang	12,5 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med styrketræning. - Introduktion til fitnessformerne bodypump, stepaerobic og yoga. - Løfteteknik i forbindelse med bodypump. Bevægelseskvalitet i forbindelse med step (flow) og yoga (styrke og smidighed). - Musikbrug i de forskellige fitnessformer <ul style="list-style-type: none"> ○ BP: fokus på at bruge musikken i forbindelse har løfteteknik f.eks. op og ned på 1/1, 3/1, 4/4, 2/2 og på at lave simple bodypumpserier til musik. ○ Step: fokus på takttælling og på at følge og lave simple stepaerobicserier til musik. ○ Yoga: fokus på, hvordan musik kan bruges i forbindelse med yoga – enten som stemningsætter eller mere aktivt.
Væsentligste arbejdsformer	Net-undervisning

Titel 3	Crossfit (herunder træningsprogram)
Indhold	<p>Emne: Klassiske og nye idrætter</p> <p>Eleverne blev i dette forløb introduceret for forskellige fitness og træningsformer med fokus på løfte- og træningsteknik.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blogindlæg: Brian Henneberg Nielsen ”Crossfit: 30 power cleans på tid - er det problematisk?” https://www.bodylab.dk/shop/crossfit-30-power-2401c1.html - Troels Wolf et.al: ”Idrætsportalen” p.590 (Crossfit – introduktion) - Artikel ” Crossfit giver en superstærk krop” - Sjællandske Nyheder - 03.11.2019 - ”Kondital: Hvor god er din form?” af Marie Lyng Wium fra Iform - 22.07.2020 - https://iform.dk/traening/kondition/beregn-dit-kondital-og-se-hvor-god-din-form-er Teksten går igen i forløbet badminton og er derfor ikke talt med i sidetal her. <p>5 sider</p>
Omfang	12,5 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio- og vægttræning. - Løfteteknik i forbindelse med crossfit (f.eks. burpee, planker, manmakers u. vægt, diverse planker, brug af kettlebells i øvelserne; dødløft, squat, swing, thrusters, plank drag, russian twist). - Beherskelse af forskellige træningsformer: WOD (amrap, emom, for time) og HIIT-intervaltræning. - Viden om testning. - Bevidsthed om egen fysiske form – og få redskaber til at forbedre den.
Væsentligste arbejdsformer	Net-undervisning

Titel 4	Opvarmning
Indhold	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>Eleverne blev i dette forløb introduceret til det klassiske opvarmningsprogram og har haft mulighed for at træne alle sekvenser i takt til musik.</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. 22-27. - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: ”Idræt C – teori i praksis”, Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011.) billeder fra s. 72 + 91 + 94-95. <p>4 sider</p>
Omfang	12,5 timer
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	Net-undervisning

Titel 5	Floorball
Indhold	<p>Emne: Boldspil</p> <p>Eleverne har haft adgang til vores bevægelsessal (ca. 23m*16m).</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. (går igen i basketballforløbet) - Troels Wolf et.al: ”Idrætsportalen” p.510 (Floorball – introduktion) - Kock, Michael og Hviid, Jonas: ”Floorballkompodium”, Institut for idræt, Københavns universitet, maj 2008. s.10-13 + 20 + 29. - Spilleregler for 3 mands floorball – Floorball Danmark <p>8 sider</p>
Omfang	12,5 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelkendskab (forsimplede, fokus på de vigtigste regler og på de regler som er centrale for sikkerhed på banen) - Basisteknik (fatning, kontrol over bold og stav) - Driblinger (forhånds-/baghåndsdribling) - Pasninger (træk-, baghånds- og håndledspasning)) - Skudteknik (slagskud, trækskud, baghåndsskud og håndledsskud). - Basis taktik (spilbarhed (tempo- og retningskift, beskytte sin bold og forskellen mellem angrebs- og forsvarsspil)
Væsentligste arbejdsformer	Net-undervisning.

Titel 6	Basketball
Indhold	<p>Emne: Boldspil</p> <p>Eleverne har haft adgang til vores bevægelsessal (ca. 23m*16m).</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. (går igen i floorballforløbet) - Rob Friedrich, Jesper Hauge, Ole Nedergaard: “Basketball ABC – Teknik og taktik, Systime, 1. udgave, 3. oplag 2005 – 2010. s. 45-48. - Troels Wolf et.al: ”Idrætsportalen” p.494 (Basketball – introduktion) <p>10 sider</p>
Omfang	12,5 timer
Særlige fokuspunkter	<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 - Triple treath, pivotering, dribleteknik + afleveringstekning - Skudteknik (lay-up og almindeligt stående skud) - Simpel angrebstaktik - Simpel forsvarstaktik (stance, slide, secure og personlige forsvarsregler) - Rebound i forsvar og angreb
Væsentligste arbejdsformer	Net-undervisning.