

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Sommer 2025
Institution	Kolding HF og VUC
Uddannelse	HFe – netundervisning
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Torben Tronnier
Hold	NidB

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Fysiologi og fodbold
Titel 2	CrossFit og sociologi (sundhed)
Titel 3	Basket og anatomi
Titel 4	Overførte praktiske forløb fra idræt C – fitness og træningsprojekt
Titel 5	Overførte praktiske forløb fra idræt C – opvarmning
Titel 6	Træningsfysiologi og Rytmisk fitness
Titel 7	Ernæring

Titel 1	Fysiologi og Fodbold
Indhold	Anvendt undervisningsmateriale fysiologi: Erik og Lotte Tybjerg-Pedersen: <i>Krop og træning</i>, Gyldendal, 3. udgave, 5. oplag 1999. Læst: • Kapitel 1-5 Bemærk at Na^+/K^+ pumpen <u>ikke</u> er gennemgået (s. 29-30) http://www.frividen.dk/fysiologi/hjertet (hjertet) https://www.youtube.com/watch?v=kacMYexDgHg (lungerne) http://www.frividen.dk/fysiologi/Musklerne (muskelopbygning) Muscle Contraction Process [HD Animation] (muskelsammentrækning) http://www.frividen.dk/fysiologi/ATPogADP (energiomsætning)
Omfang	1/7 af praksis - 1/5 af teori
Særlige fokuspunkter	Faglige fokuspunkter fysiologi: <u>Lungerne</u>: Diaphragma, rækkefølgen ved inspiration, lungeventilation, lungernes opbygning, diffusion <u>Kredsløb</u>: Det lille og det store kredsløb, hjertets opbygning, kroppens blodkar, minutvolumen, blodtryk. <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 <u>Muskler</u>: Muskeltyper, skeletmuskulaturens opbygning, aktin/myosin, statisk/dynamisk arbejde, kraft-hastighed, længde-spænding, muskelfibertyper <u>Nervesystemet</u>: CNS, PNS, somatisk/autonomt nervesystem, sympatisk-/parasympatisk nervesystem, reflekser Rapporter: Case: styrketræning og aerob udholdenhed Faglige fokuspunkter Fodbold

	Tekniske elementer: Indersidespark, Ydersidespark, Lodret vristspark, halvliggende vristspark, tæmninger, ydersidedribling, yderside-inderside driblinger, sparkefinte, fristefinte, laudrup-finten, headning Taktiske elementer: bandespil, boldovertagelse, overlap, opdækning, markering og opbakning, spilsystem og spillestil Fysisk arbejde med aerob og anaerob belastning Elementer fra Panna
Væsentligste arbejdsformer	Netundervisning.

Titel 2	Crossfit og sociologi (sundhed)
Indhold	Anvendt undervisningsmateriale sociologi: Artikler: • Sundheden sidder i udseendet Jyllands-Posten 11.02.2012 • Træning - åh nej Jyllands-Posten 17.03.2012 • Fitness-kultur: 'Kroppen er den sidste instans, hvor vi kan opleve en form for kontrol' Information 03.12.2010 • Jeg træner, derfor er jeg. Information.dk 04.02.2011 • 'Europamester ville hellere spille PlayStation' tv2.dk 24.06.2024 Kirkegaard, K. L. (2011). Fitnesskulturer i Skandinavien. I L. F. Thing, & U. Wagner (red.), <i>Grundbog i Idrætssociologi</i> (1 udg., s. 323-334). Munksgaard Andersen, Rasmus Tranegaard og Engsted, Jesper, Sygt Sund!, columbus 2014, s.35-56 Følgende materiale er læst/set og brugt som anvendelsesorienteret materiale: Crossfitgames youtube Rapport: Case fra Sygt sund!, s. 37 CrossFit materiale • Artikel: Søren Arildsen "Crossfit giver en superstærk krop" i Sjællandske nyheder, 3/11 2019 https://sn.dk/Lev-sundt/Crossfit-giver-en-superstaerk-krop/artikel/880425 • Blogindlæg: Brian Henneberg Nielsen "Crossfit: 30 power cleans på tid - er det problematisk?" https://www.bodylab.dk/shop/crossfit-30-power-2401c1.html • Kapitel 25 i yubio og CrossFit
Omfang	1/7 af praksis - 1/5 af teori
Særlige fokuspunkter	Faglige fokuspunkter sociologi: <u>Bourdieu</u>: kapitalformer og habitus

	<u>Giddens:</u> adskillelse af tid og rum, aftraditionaliseringen, individualisering og øget refleksivitet Kroppen i det senmoderne samfund: syn på kroppen Fokuspunkter CrossFit: • Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio- og vægttræning. • Introduktion til fitnessformen CrossFit. • Løfteteknik i forbindelse med CrossFit (specielt fokus på dødløft, squat, lunges, kettleswing, bicepscurl). • Kort introduktion til andre fitnessformer (TRX). • Introduktion til forskellige træningsformer (cirkeltræning, WOD og HIIT-intervaltræning(tabata))
Væsentligste arbejdsformer	Netundervisning.

Titel 3	Anatomi og basket
Indhold	Anvendt undervisningsmateriale anatomi: Erik og Lotte Tybjerg-Pedersen: <i>Krop og træning</i>, Gyldendal, 3. udgave, 5. oplag 1999. Læst: • Kapitel 7 ”Bevægeapparatet” Anvendt undervisningsmateriale basket: • 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. • Kapitel 12 i yubio om basketball
Omfang	1/7 af praksis - 1/5 af teori
Særlige fokuspunkter	Faglige fokuspunkter anatomi: Skelettets opbygning og funktion, knogler, muskler og led (navne, funktion og opbygning), bevægelsesterminologi, hvirvelsøjlen og løfteteknik Fokus i basket • 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) • Sempel forsvarstaktik (stance, slide, secure og forsvarsregler)
Væsentligste arbejdsformer	Netundervisning

Titel 4	Fitness - grundtræning (idræt C) samkørt med træningsprojekt
Indhold	Emne: Klassiske og nye idrætter Eleverne blev i dette forløb introduceret for et par forskellige fitness og træningsformer med fokus på løfte- og træningsteknik. Undervisningen foregik i et lokalt fitnesscenter (med en enkelt afstikker til et CrossFit center) og er primært kørt som et lærerstyret forløb med fitness 'holdtimer'. Anvendt undervisningsmateriale: • Kapitel 21 i yubio - grundtræning
Omfang	1/7 af praksis
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter: • Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio- og vægttræning. • Introduktion til fitnessformen CrossFit. • Løfteteknik i forbindelse med CrossFit (specielt fokus på dødløft, squat, luges, kettlewing, bicepscurl). • Kort introduktion til andre fitnessformer (TRX). • Introduktion til forskellige træningsformer (cirkeltræning, WOD og HIIT-intervaltræning(tabata)).
Væsentligste arbejdsformer	Netundervisning

Titel 5	Opvarmning (idræt c)
Indhold	Emne: Musik og bevægelse 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. Forløbet er altså startet som almindelig holdundervisning og afsluttet med et længere gruppearbejde. Anvendt undervisningsmateriale: • 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. • Kapitel 30 i yubio – rytmisk opvarmning
Omfang	1/7 af praksis
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter • 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	Netundervisning

Titel 6	Træningsfysiologi / Musik og fitness
Indhold	Intro til musikanvendelse og serieopbygning i Step, yoga og Bodypump Anvendt undervisningsmateriale: Videomateriale: <u>Video</u> der introducerer solhilsen for yogabegyndere - ret detaljeret <u>Videokanal</u> på youtube med masser af gode yoga-programmer - både for begyndere og øvede og programmer af forskellig længde Til begyndere: <u>Yoga For Complete Beginners - 20 Minute Home Yoga Workout!</u> Flow: <u>Yoga for Beginners - Foundations of Flow</u> Poweryoga: <u>https://www.youtube.com/watch?v=6rh6pVGTqRU&list=PLui6Eyny-Uzx2jQYA8MS73ND2kUMHyII8&index=17&t=0s</u> Solhilsen til åndedræt: <u>https://www.youtube.com/watch?v=jO4Aq5XwLh0</u> 4 hæfter udgivet af DIF: • Aerob præstationsevne + Anaerob præstationsevne • Styrketræning + Bevægelighedstræning
Omfang	1/7 af praksis - 1/5 af teori
Særlige fokuspunkter	Faglige fokuspunkter træningsfysiologien: Konditionstræning: begrænsende faktorer for maksimalt arbejde, konditionstræning, intervaltræning Muskeltræning: Muskeltræningens virkning, forskellige typer muskeltræning; styrke-, hypertrofi- og muskeludholdhedstræning Bevægelighedstræning: virkning af bevægelighedstræning Fokuspunkter til fitness og musik: • Musikvalg, takttælling, øvelsesvalg og serieopbygning
Væsentligste arbejdsformer	Netundervisning

Titel 7	Ernæring
Indhold	Artikler: ”Få styr på kroppens næringsstofbehov” af Mette Hansen ”Energiforbrug” af Mette Hansen ”Får du styr på væskebalancen øges din præstationsevne” af Mette Hansen ”Træning i samspil med den rette kost er afgørende, hvis du øge din muskelmasse og styrke!” af Mette Hansen ”Er der behov for at skrue ned for fedtdepoterne?” af Mette Hansen ”Kulhydrater - energi til hårdt arbejdende muskler” af Mette Hansen
Omfang	1/5 af teori
Særlige fokuspunkter	Faglige fokuspunkter: Makronæringsstoffer, ernæringsfordeling, træning og ernæring, væskeindtag og udholdenhedsidræt, ernæring og vægttab.
Væsentligste arbejdsformer	Netundervisning