

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Juni. 2025
Institution	Thy-Mors HF og VUC
Uddannelse	Hf
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	MFL
Hold	T2023O

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Ultimate Frisbee
Forløb 2	Avanceret Boldteknik (Håndbold og Basketball)
Forløb 3	Gymnastik
Forløb 4	Opvarmning til Musik
Forløb 5	Kampsport
Forløb 6	Adventurerace

Forløb 1	Ultimate Frisbee (fra idræt C)
Indhold	Kernestof: Praktisk ➤ Kaste- gribeteknikker (forehand, backhand) ➤ Løbemønstre ➤ Forsvarsteknikker (markering, skærmning, blokering, zone, mand-mand) ➤ Angebstaktikker (Overload, horizontal stacking) ➤ Præcision ➤ Trick skud
Omfang	12 moduler
Særlige fokuspunkter	➤ Teknisk udvikling ➤ Taktisk forståelse ➤ Samarbejde og kommunikation ➤ Fysisk udvikling ➤ Spilforståelse og refleksion
Væsentlige arbejdsformer	Praktisk undervisning, gruppearbejde, peer feedback, spilanvendelse.

Forløb 2	Avanceret Boldteknik (Håndbold og Basketball)
Indhold	Kernestof: Teori: Idræt B – Idrætsteori: ➤ Kapitel 5.1 – 5.4 Praktisk: ➤ Kaste- gribeteknikker ➤ Forsvar og angrebsmønstre ➤ Målmandsteknikker ➤ Taktiske elementer
Omfang	16 moduler
Særlige fokuspunkter	➤ Tekniske færdigheder: ➤ Taktiske færdigheder ➤ Fysiologisk forståelse ➤ Samarbejde og kommunikation ➤ Evaluering og selvreflektion ➤ Kondition og fysisk træning
Væsentlige arbejdsformer	Praktisk undervisning, teoretisk undervisning, gruppearbejde, peer feedback, spilanvendelse.

Forløb 3	Gymnastik
Indhold	Kernestof: Teori: Idræt B – Idrætsteori: ➤ Kapitel 2.1 – 2.3 Praktisk: ➤ Udførelse af en serie af rytmiske bevægelser ➤ Håndstand ➤ Bukkespring ➤ Forlæns rulle ➤ Vejrmølle/Araber ➤ Overslag og kraftspring ➤ Tyvspring Træningsprojekt: Udvikling og udførelse af et træningsprogram, rettet mod en valgfri disciplin i en valgfri idræt.
Omfang	12 Moduler
Særlige fokuspunkter	➤ Teknik og bevægelse ➤ Basale gymnastiske spring ➤ Rytmisk gymnastik og kropsudtryk ➤ Opvarmning og fysisk træning ➤ Træningslære og teori ➤ Feedback og læring
Væsentlige arbejdsformer	Praktisk undervisning, teoretisk undervisning, gruppearbejde, peer feedback, video feedback, mesterlære.

Forløb 4	Opvarmning til musik (fra idræt C)
Indhold	Kernestof: Teori: Idræt B – Idrætsteori: ➤ Kapitel 5.8 og 5.9 Praktisk: ➤ Udvikling af et opvarmningsprogram til musik ➤ Revidering af programmet, efter afvikling
Omfang	4 moduler
Særlige fokuspunkter	➤ Progression af opvarmning ➤ Dynamik i sessionerne ➤ Variation mellem programmerne ➤ Fysiologiske effekter
Væsentlige arbejdsformer	Praktisk undervisning, gruppearbejde, peer feedback.

Forløb 5	Kampsport
Indhold	Kernestof: Teori: Idræt B – Idrætsteori: ➤ Kapitel 4.1 – 4.3 Praktisk: ➤ Kata ➤ Kihon ➤ Bunkai ➤ Selvforsvar
Omfang	10 moduler
Særlige fokuspunkter	➤ Grundlæggende forståelse for Karatens disciplin ➤ Udvikling af balance ➤ Udvikling af core og styrke ➤ Viden om adfærden i Karate ➤ Forståelse af basale teknikkers anvendelse
Væsentlige arbejdsformer	Praktisk undervisning, teoretisk undervisning, gruppearbejde, peer feedback, mesterlære.

Forløb 6	Adventurerace
Indhold	Kernestof: Teori: Idræt B – Idrætsteori: ➤ Kapitel 3.1 – 3.4 B – for bedre idræt: ➤ Kapitel 9.1 – 9.4 Praktisk: ➤ Orientering ➤ Transportfaser ➤ Checkpoints
Omfang	12 moduler
Særlige fokuspunkter	➤ Orientering med kort og kompas ➤ Effektiv gennemførelse af en forhindringsbane ➤ Løsning af diverse kognitive udfordringer ➤ Afprøvning af flere forskellige aspekter af et adventurerace
Væsentlige arbejdsformer	Praktisk undervisning, teoretisk undervisning, gruppearbejde, peer feedback.