

Plan for skoleåret 2023-2024 Idræt B årg. 2021

Titel	Antal lektioner	Faglige mål	Kernestof	Faglige aktiviteter	Evaluering (elev- og afleveringstid med blå)
Baseline-måling (tyvstart på træningsprojektet)	Uge 33 4 lektioner	Grundlag for løbende evaluering af fysisk præstation - sammenligning med de to foregående år Kendskab til faglig metode (naturfaglig/dataopsamling, matematisk præsentation, samfundsfaglig/survey Præsentation af mulighederne for eleverne for fysisk aktivitet uden for skoleregi	Idrætsfaglig metode - survey Sundheds- og samfundsvidenskabeligt teori om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner	Måling af iltoptagelse i laboratoriet (iltmætning og iltoptagelse, puls og Ficks princip, laktatmålinger) Sundhedsprofiler - spørgeskema/survey Dataopsamling, matematisk plot UptoJump/squatjump + dropjump Agilitytest v. Witty	Notat, Evaluering og gruppesnak om præstationer, udvikling og sundhedsprofiler
Kajakroning Sikkerhed og arbejdskrav - teknik, kulde, træthed og læring	Uge 34-43 16 lektioner	Opnå viden om nedkøling, sikkerhed og udstyr Underafkøling (hypotermi), Vejr, vind og vandtemperatur Viden om træning under ekstreme forhold som kulde Demonstrere tilvænning og færdigheder for balance, teknik for tag (ret og J), manøvre og redning (selv og makker) Koble viden om motorisk kontrol og læring med nervesystemets opbygning og teknikindlæring Analysere og reflektere opretholdelsen af arbejdsintensitet under intenst arbejde - træthedsfaktorer	Idrætsfaglig metode - arbejdskravanalyse Træningsteori Træning af kropsbeherskelse	Tekniktræning Laktatmålinger	Drejebog Arbejdskravanalyse og Bevægelsesanalyse (2) ca uge 36-37 Rapport om anaerobt arbejde og laktat (1)

Swingdance, Samfund, krop og identitet	Uge 44-3 16 lektioner	Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer Træning af kropsbeherskelse	Samarbejde og etik Træning af kropsbeherskelse	Teknik Laban Køn og roller Samfund, krop og identitet	Forevisning af trin (filmning af hinanden og peerfeedback) med skiftende partnere - DREJEBOGS PRODUKTION
Træningsforløb	Uge 4-11 24 lektioner	1) Dokumentere evnen til at udarbejde, gennemføre og evaluere et hensigtsmæssigt, personligt træningsprogram; Opnå og anvende viden om principper for, planlægning af, målretning for og evaluering af et træningsforløb Opnå erfaring med gennemførelse og test af effekt af et træningsforløb Opnå viden om og erfaring med analyse af arbejdskrav og bevægelser 2) Koble teoretisk viden og kundskaber til dit personlige træningsprogram. 3) Demonstrere korrekt brug af faglige termer.	Større skriftlighed Forbedring af egen fysisk præstation Træningsfysiologi Sundhed, herunder KRAM	Direkte måling af iltoptagelse i laboratoriet i praksis Gennemførelse af minimum 8 ugers træningsforløb hjemme og i undervisningen	Undersøgelse og journal om træthed og laktat (1) ca. uge 9 Undersøgelse af oxygen og metabolisme (1) ca. uge 12 Rapportskrivning med dokumentation af træningsresultater, refleksioner og viden (kort inddragelse af baselinemålinger fra 1. og 2. g + sundhedsprofil fra dette års baseline) (4) ca. uge 17-19
Padel og idrættens organisation - Trækkes op fra 2.g til fuldt idræt B forløb	Uge 6-10 24 lektioner	Opnå viden om padelstennis historie Opnå viden om idrættens organisering Opnå viden om optimering og organisationers holdninger til doping Demonstrere beherskelse og udførelse af serv. Demonstrere beherskelse og udførelse af forhånds- og baghåndsgrundslag. Demonstrere kendskab til for- og baghåndsflugtninger. Demonstrere beherskelse og udførelse af at returnere lige bold fra bagvæg. Demonstrere beherskelse og udførelse af lob.	Træning af kropsbeherskelse og boldbeherskelse med slagredskab Spilsamarbejde med makker Indsigt i udvikling af international og national idræts- og bevægelseskultur Præsentation af muligheder for fysisk aktivitet uden for skoleregi	Teknik Spiltræning og -forståelse Kommunikation Læsning af tilhørende teori Diskussioner af tilhørende teorier	Demonstration af teknikker ved og udvælgelse af øvelser til undervisning af medstuderende

		Demonstrere placering ved modtagelse af serv og fornuftigt valg af servreturnering. Spilsamarbejde med makker; Kommunikation og bandedækning			
Eksamenstræning	Uge 17-20 8 lektioner		Træning af den mundtlige og praktiske del af eksamen		