



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	December 2025
Institution	VUC Vest, Esbjerg
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Henrik Kløverpris
Hold	15ID0C10

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Floorball
Titel 2	Pickleball
Titel 3	Badminton
Titel 4	Rytmask opvarmning



Titel 5	Fodbold
Titel 6	Les Lanciers

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

Titel 1	Floorball
Indhold	<p>Teori: Thomas Skadhede m.fl.: Yubio 2025-2026 De vigtigste regler i floorball, side 639 Greb, afleveringer, driblinger, afslutninger, side 641-642 Tekniske øvelser, side 646 Kredsløb og puls, side 47-50 Muskler, knogler og led, side 53-56</p> <p>Formål med forløbet: At introducere de studerende for floorball og udvalgte tekniske og taktiske aspekter af spillet.</p>
Omfang	14 lektioner á 45 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Forskellige former for afleveringer: forhånd, baghånd, lob. Modtagninger og boldkontrol. Driblinger i afgrænsede områder og mellem kegler. Afslutninger på mål efter driblinger mellem kegler. Det færdige spil med fokus på at forsvare og at gøre sig spilbar.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, parvise øvelser



Titel 2	Pickleball
Indhold	<p>Teori: Thomas Skadhede m.fl.: Yubio, 2025-2026 Regler, idé og organisering, side 1271-1275 Forhånd, baghånd, serv, flugtninger, side 1277-1278 Serv, grundslag, dink, side 1283 Kredsløb og puls, side 47-50 Muskler, knogler og led, side 53-56</p> <p>Formål med forløbet: At introducere eleverne for pickleball samt tekniske og taktiske elementer af spillet.</p>
Omfang	14 lektioner á 45 minutter.



Særlige fokuspunkter	Singlespillet. De vigtigste regler. Serv. Grundslag, forhånd, baghånd og lob. Dink med fokus på at forhindre modstanderen i at angribe med flugtninger. Det færdige spil, herunder at søge mod spilcentrum efter hvert slag. At udplacere modstanderen og derved score point.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, parvise øvelser



Titel 3	Badminton
Indhold	<p>Teori: Thomas Skadhede m.fl.: Yubio 2025-2026 Regler, idé og organisering, side 861-864 Greb og serv, side 866-867 Fokus på forbanen, side 872-873 Video af Viktor Axelsen i kamp med fokus på spilcentrum Kredsløb og puls, side 47-50 Muskler, knogler og led, side 53-56</p> <p>Formål med forløbet: At introducere eleverne for badminton samt tekniske og taktiske elementer af spillet.</p>
Omfang	14 lektioner á 45 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Singlespil Regler Serv, forhånd og baghånd, kort og langt. Clear Netdrop og stems-kridt Orientering mod spilcentrum efter hvert slag Udplacering af modstanderen</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, parvise øvelser
Titel 4	Rytmask opvarmning



Indhold	<p>Teori: Thomas Skadhede m.fl.: Yubio 2025-2026 Hvorfor varme op, side 1334-1336 Programmets opbygning, side 1339-1340 Kredsløb og puls, side 47-50 Muskler, knogler og led, side 53-56</p> <p>Formål med forløbet: At introducere eleverne for rytmisk opvarmning At bevidstgøre eleverne om vigtigheden af at varme op At bevidstgøre eleverne om sammenhængen mellem musik og bevægelse</p>
Omfang	14 lektioner á 45 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Opbygning af et rytmisk opvarmningsprogram (stræk, gang, løb, sving, styrke og hop)</p> <p>Opvarmningsprogrammets stigende intensitet</p> <p>Valg af musik til de enkelte dele i opvarmningsprogrammet</p> <p>Fysiologiske ændringer i kroppen under opvarmning</p> <p>Forskellene på et generelt opvarmningsprogram med musikledsagelse og idrætsspecifik opvarmning</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppearbejde

Titel 5	Fodbold
----------------	---------



Indhold	Teori: Thomas Skadhede: Yubio, 2025-2026 Regler, idé og organisering, side 510-514 Parvise teknikøvelser, side 522 Jongleringer, driblinger og afslutninger, side 525 Kredsløb og puls, side 47-50 Muskler, knogler og led, side 53-56
Omfang	14 lektioner á 45 minutter
Særlige fokuspunkter	Indendørs fodbold, 3 mod 3 Inderside, yderside, vristspark, halvtliggende vristspark Tæmninger med fod og lår Hovedstød Afslutninger på mål med indersidespark og vristspark Det færdige spil med fokus på at forsvare og gøre sig spilbar
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, parvise øvelser



Titel 6	Les Lanciers
Indhold	<p>Teori: Thomas Skadhede m.fl.: Yubio 2025-2026 Folkedansens historie, side 1362-1366 Rødkilde Lanciersdanseres videopræsentation af 1.-5. tur Kredsløb og puls, side 47-50 Muskler, knogler og led, side 53-56</p> <p>Formål med forløbet: At præsentere eleverne for folkedansens historie samt Lanciers som en gruppe- og selskabsdans. At præsentere eleverne for samspillet mellem musik og dans.</p>
Omfang	14 lektioner á 45 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Kvadrilledans og samarbejde De forskellige trin samt bevægelse i kæder Koordination af musik og bevægelser</p>



Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppearbejde/gruppedynamik
---------------------------------------	---