

Titel	Antal lektioner	Faglige mål	Kernestof	Faglige aktiviteter	Evaluering
Rytmask opvarmning Kroppen i bevægelse, herunder opvarmning, kroppens tilpasning	Ca. 10 lektioner Uge 33-38*	Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori Test af opvarmningsens effekt	Musik og bevægelse Brug af musik, udtryk og bevægelse Grundlæggende principper for træning og opvarmning Opvarmningsprogrammer til generelle idrætslige aktiviteter	Opvarmningslære og arbejdsfysiologi Musik og bevægelse Rytme og musiktælling Koordination og koreografi	Drejebogsproduktioner, afprøvning og demonstration af opvarmningsprogram
Volley Bevægeapparatet, herunder knogler, led, muskler, bevægebaner Bevægelsesanalyse	Ca. 10-12 lektioner Uge 38-44*	Kende og anvende centrale begreber inden for badminton Opnå og demonstrere centrale færdigheder inden for badminton Opnå kropsbevidsthed gennem bevægelsesanalyse og -udførelse Kendskab til bevægeapparatets opbygning	Boldspil Kropsbeherskelse og boldbeherskelse Anvende digitale redskaber	Volleyball Holdidræt Teknik og taktik Bevægeapparatets anatomi	Drejebog, aflevering af mindre teoretisk opgave om bevægelsesanalyse
Padel Idrættens former og	Ca 10-12 lektioner Uge 45-51*	Kende og anvende centrale begreber inden for sporten Kende til sportens historie Opnå og demonstrere centrale færdigheder:	Nye og klassiske idrætter Grundlæggende principper for træning Idrættens metoder	Undervisningen foregår i den lokale padelarena.	Afsluttende par-, gruppe- og individuelle forevisninger

organisering, uorganiseret og organiseret idræt		kunne udføre serv, forhånds- og baghåndsgrundslag, for- og baghåndsflugtninger, lob, returnere lige bold fra bagvæg. Placere sig korrekt ved modtagelse af serv og fornuftigt valg af servreturnering. Spilsamarbejde med makker, herunder: Kommunikation, dækning af hver sin halvbane samt at være på samme højde i banen.	Samarbejde Fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner	Idrættens former og organiseringer	Drejebogsproduktion
Muskelstyrke og træning Idrætsskader, smerter, behandling, forebyggelse Anatomi og træningslære	Ca 12 lektioner Uge 2-8*	Opnå god træningstilstand/ fysisk kapacitet gennem træningsforløbet. Reflektere over, gennemføre og evaluere egen træning Gennem praksis, tests og teori at kunne forklare dele af kroppens fysiologiske og anatomiske udvikling Motivere eleverne til fortsat fysisk aktivitet. Beherske centrale færdigheder i styrketræningen Arbejde med kropsbevidsthed Vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis Opnå viden om funktionelt anatomisk stof, træningslære	Nye og klassiske idrætter Kendskab til videnskabelige metoder Grundlæggende principper for træning	Fitnessstræning Styrketræningsformer Testning Bestemmelse af 1RM	Udarbejdelse, instruktion og forevisning af eget styrketræningsprogram Udarbejde og praksisfremlægge Drejebog
Aerobic og aerob træning Aerob, anaerob træning, bevægelighed	Ca 10 lektioner Uge 9-13*	Kende og anvende centrale begreber og demonstrere centrale færdigheder inden for aerobic Beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse Opnå kropsbevidsthed gennem egne oplevelser i rummet	Centrale færdigheder indenfor musik og bevægelse Fremme den fysiske kapacitet Anvende digitale redskaber Kendskab til grundlæggende principper for træning	Aerobic/Step-aerobic Rytme og musiktælling Koordination og koreografi	Filmning og vurdering af afsluttende elevproducerede koreografier Udarbejde drejebog

og koordination		Fremme kropsbeherskelse Indgå i egne og andres roller og kropslige udtryk i bevægelse til musik og tilhørende samarbejdsrelationer Opnå god fysisk kapacitet og udholdenhed Kunne redegøre for centrale begreber i konditionstræning, aerobic/stepaerobic			
Fodbold Sundhed – hvad er det? Fysisk sundhed, mental sundhed, social sundhed	Ca 10 lektioner Uge 15-20*	Kende og anvende centrale begreber inden for sporten Kende til sportens historie Opnå og demonstrere centrale færdigheder, herunder indersideafleveringer, tæmme bolden, returnere bold, udføre forskellige former for driblinger/finter, løbe med bolden, indgå i sammenspil med medspillere. Taktisk gøre sig spilbar, afslutte mod mål, indgå i kampsituationer.	Boldspil Grundlæggende principper for træning Idrættens metoder Samarbejde Fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner Sundhed	Undervisningen foregår udendørs	Afsluttende par-, gruppe- og individuelle forevisninger. Drejbogsproduktion

Yderligere information og litteratur findes løbende på Studie+.

*Med forbehold for ændringer i antal lektioner samt uger.