

OVERSIGT – TEORI I UNDERVISNINGSFORLØB (STX) OVER 3 ÅR

År-gang	Forløb (antal sider læst)	Teori (teori der genlæses er markeret med fed)	Supplerende materiale
1.g	Grundforløb – intro til idræt (9,5 sider)	- Fysisk aktivitet og sundhed, 0,5s - Hvad er fysisk aktivitet? 1s - Hvor fysisk aktive er danskerne? 1s - Forebyggelse af livsstilssygdomme, 1,5s - Artikel: 7 gevinster ved crossfit, 0,5s - Teknik, æstetik og funktionalitet (indlæring af nye bevægelser), 2,5s - Undersøgelse (2019): ”Alt for mange unge rør sig for lidt”, 1,5s - Artikel: ”Jeg ville ønske at jeg også turde gå i bad”, 1s	
1.g	Boldbasis (11 sider)	- Boldspil (m. boldspilsoversigt), 1s - Boldspil som holdspil med roller, fairplay, boldspils historie og kønsdifferentieret/integreret, 5s - Boldbasis (spilhjulet, forsvar og angreb), 5s	Læreplan for idræt C (uddrag)
1.g	Rytmask opvarmning (5 sider)	- Musik og bevægelse, 0,5s - Samspillet mellem musik og bevægelse, 1,5s - Opvarmning, 1s - Lav dit eget opvarmningsprogram, 2s	Videoer: 7 videoer med forskellige sving
1.g	Bordtennis (8 sider)	- Teknik, æstetik og funktionalitet (indlæring af nye bevægelser), 2,5s - Musklerne, 1s - Kompendium fra "Bordtennis i folkeskolen - et inspirationsmateriale": Regler i bordtennis, 1s - Batfatning og udgangsstilling, 1s - Slagindlæring og benarbejde, 1s - Slagøvelser, 1s - Taktiske overvejelser, 1s	Videoer: Serv, benarbejde, prik, forhånds- og baghånds-slag
2.g	Ultimate (10 sider)	- Kompendium: Ultimate – en introduktion til undervisning: Ultimate (En introduktion), 3s - Taktik, 1s - Teknik (baghånd, forhånd + gribning), 2s - Energisystemet, 2s - Iltransportkæde, 2s - Fairplay, 1s	Videoer: Baghåndskast, forhåndskast, pivotering og kamp
2.g	Pardans og Lanciers (6 sider)	- Musik og bevægelse, 0,5s - Samspillet mellem musik og bevægelse, 1,5s - Opvarmning, 1s - Lav dit eget opvarmningsprogram, 2s - Lanciers historie, 1s	

2.g	Floorball (9 sider)	• Floorball-kompendium: Floorball, taktik, 1,5s • Teams og sammenhold, 1,5s • Regler, 1s • Tekniske råd, 1s • Boldspil (boldspilsoversigt), 1s • Boldbasis (forsvar og angreb), 3s	Videoer: håndledspasning, trækpasning, slagskud og kamp.
2.g	Crossfit (17,5 sider)	• Idrætsskader, 0,5s • Behandling af skader, 0,5s • Genoptræning og Sådan forebygger du idrætsskader, 1,5s • Muskeltræning, 4s • Artikel: "Læger advarer: Populær CrossFit giver mange skader", 1s • Artikel: "Fokus på kroppen øges i kompleks hverdag", 3s • "7 gevinster ved at træne crossfit" 0,5s • Superkompensation, 0,5s • Crossfit terminologi, 1s • Øvelses-video-links, 5s: Burpees: http://www.youtube.com/watch?v=O7_TBHno0Os Atomic sit-ups: http://www.youtube.com/watch?v=4fjDsUx9oR0 Mountain climbers: http://www.youtube.com/watch?v=lvaQcFaxL00 Airs squat: http://www.youtube.com/watch?v=a_fb6Kz7FQg Goblet squat: http://www.youtube.com/watch?v=NIrcxSkwui8 Kettlebell swings: http://www.youtube.com/watch?v=zBIWpPfc6NY Grasshoppers: http://www.youtube.com/watch?v=pc3m6fheBO0 Froggers https://www.youtube.com/watch?v=wEKulu6pnBU Walking lunges: http://www.youtube.com/watch?v=4qoYbW34tFU Box jumps: http://www.youtube.com/watch?v=hxldG9FX4j4 Spiderman crawl: http://www.youtube.com/watch?v=K7rv_vFOWM	
3.g	Trænings- projektet (14 sider)	• DIF: Aerob præstationsevne, Aerob træning 12s • 10-20-30 artikel, 0,5s • Superkompensation, 0,5s • Borgskala, 1s	
3.g	Basketball (16 sider)	• Boldspil (boldspilsoversigt), 1s • Boldspil som holdspil med roller, fairplay, boldspils historie og kønsdifferentieret/integreret, 5s • Boldbasis (forsvar og angreb), 3s • Kompendium med regler, teknik og taktik, 7s	Videoer: Give and go, v-cut og kamp (3 vs 3)

3.g	Hip Hop (13 sider)	• Kropskulturens historie i Danmark, 0,5s • Industrialiseringen og den engelske sport, 1s • Senmoderne tid og en ny kropskultur, 1s • Hip hoppens historie og kultur, 3s • Musik og bevægelse, 0,5s • Samspillet mellem musik og bevægelse, 1,5s • Rudolf Labans bevægelseslære (BESS), 1,5s • Podcast om Hip hop, "Den nye stil 1:29 – Vækkelsen – Du skal være først!", 23/4/2018 P3, 08:00-36:00, 4s	Videoer: Hiphop eksempel og inspirationsvideo med div. moves
-----	-----------------------	--	---

Samlet omfang af teori svarer til 119 sider.

Når der ses bort fra gentagelser, så svarer det samlede omfang af teori til 97 sider.

Omfang af teori i de 6 forløb, der opgives til prøven, er 68,5 sider:

rytmisk opvarmning (1.g), bordtennis (1.g) crossfit (2.g), floorball (2.g), basketball (3.g) og hiphop (3.g)