



## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	December 2021
<b>Institution</b>	HF & VUC København Syd
<b>Uddannelse</b>	Hf/hfe
<b>Fag og niveau</b>	Idræt C
<b>Lærer(e)</b>	Christian Segato
<b>Hold</b>	P21

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	Beachvolley
<b>Titel 2</b>	Ultimate
<b>Titel 3</b>	Rytmask opvarmning
<b>Titel 4</b>	Badminton
<b>Titel 5</b>	Hip-Hop
<b>Titel 6</b>	Styrketræning
<b>Titel 7</b>	Træningsprojekt



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

<b>Titel 1</b>	Beachvolley
<b>Indhold</b>	<p>I forløbet har eleverne fået en introduktion til beachvolley. I forløbet har eleverne arbejdet med de tekniske elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fingerslag</li><li>- Baggerslag</li><li>- Serv</li><li>- Bevægelse</li></ul> <p>Eleverne har også arbejdet med spillets flow som det taktiske element: Modtagning, Hævning overspil.</p> <p>Som en del af undervisningen har vi i undervisningen benyttet forskellige progressioner af kids/teenvolley</p> <p>Læringsmål for forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Kunne udføre et fingerslag (albuer ud, diamantform med fingrene, bevægelse i ben.</li><li>-Kunne udføre et baggerslag – håndfatning, strakte arme, bevægelse i ben.</li><li>-Kunne udføre en serv. Overhånd el. underhånd.</li><li>-Kunne demonstrerer viden om spillets flow</li><li>-Kunne redegøre for forskellige kropsidealer i forbindelse med idræt</li></ul> <p>Materialer: Tekst om kropsidealer fra yubio 2019 28.7 (6 sider)</p>
<b>Omfang</b>	9 lektioner af 50 minutter
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Forbedre elevernes tekniske boldfærdigheder. Give eleverne en viden om kropsidealer af boldspil.
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Praktisk/teoretisk undervisning



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

<b>Titel 2</b>	Ultimate
<b>Indhold</b>	<p>I forløbet er eleverne blevet introduceret til boldspillet Ultimate. Vi har gennem forløbet arbejdet meget med en progression fra tekniske færdigheder med disc'en, mod taktiske refleksioner i spillet.</p> <p>Læringsmål for forløbet: Ultimate:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Kunne udføre præcise baghåndkast og gribe sikkert</li><li>-I begrænset omfang udføre forhåndskast og ovehåndkast (upside-down)</li><li>-Kunne forklarer spillets principper og regler</li><li>-Kunne demonstrere taktisk forståelse om brug af stacking/døde zoner</li><li>-Anvende acceleration og retningskift i forskellige cuts</li><li>-Kunne demonstrere viden om fordele og ulemper ved hhv. mand-mand og zone opdækning</li><li>-Kunne demonstrere viden om spillets opbygning og regler herunder spirit of the game</li></ul> <p>Materiale Birgit Brunshøj, Ultimate – en introduktion til undervisning s.5-9 (4 sider) Instruktionvideo på sitet (1 side)</p>
<b>Omfang</b>	14 lektioner af 50 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	Tekniske færdighed og bevægelse uden bold
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Praktisk undervisning/Klasseundervisning/videoanalyse



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

<b>Titel 3</b>	Rytmask opvarmning
<b>Indhold</b>	<p>I forløbet har eleverne arbejdet med at skabe opvarmningsprogrammer og instruere klassen.</p> <p>Forløbet startede med et introduktionsmodul hvor eleverne blev præsenteret for øvelser, principper og metoder. Derefter har eleverne udarbejdet et programmer som de på skift fremviste i starten af modulerne i efterfølgende forløb.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-kunne redegøre for opbygningen af et opvarmningsprogram</li><li>-kunne udvælge den rigtige musik til opvarmningsprogrammets sekvenser</li><li>-kunne følge musikkens rytme</li><li>-kunne demonstrere bevægelses kvalitet i valgte øvelse</li><li>-kunne redegøre for vigtigheden af opvarmning</li></ul> <p>materiale Handout – med vigtige principper for opvarmning. Findes på sitet. (3 sider) Idrætsmusik.dk (2 sider) Litteratur: Sørensen, J.K. Pöckel, R. (2018) 4 udgave 1 opslag. S.119-121. (Systime 2018, Aarhus C) ca. 3 Sider</p>
<b>Omfang</b>	Ca. 9 lektioner af 50 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	Bevægelse i takt til musik og bevægelses kvalitet
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning/virtuelle arbejdsformer/projektarbejdsform/anvendelse af fagsider/skriftligt arbejde/fremlæggelser



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

<b>Titel 4</b>	Badminton
<b>Indhold</b>	<p>I forløbet er eleverne blevet præsenteret for badminton. Eleverne har i forløbet arbejdet mest med de tekniske elementer som serv, clear, netdrop og benarbejde. Desuden har eleverne også arbejdet med taktiske elementer som placering på banen, og brug af offensive/defensive slag. I forløbet har eleverne arbejdet med tekster som beskriver idrættens udvikling gennem tiden.</p> <p>Materialer: Idræt C – teori og praksis (systeme) s. 31-39 (8 sider) Læringmål for forløb</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- At kunne udføre, Lang forhåndserv og kort baghåndserv.</li><li>- At kunne udføre clear, netdrop og løp.</li><li>- At kunne udføre benarbejde med langt udfald på ketcherben</li><li>- At kunne udvise viden om placering på banen</li><li>- At kunne forklare hvordan idrætten er organiseret i Danmark og hvordan danskernes idrætsvaner har ændret sig igennem tiden.</li></ul> <p>Materialer:</p> <p>Videodemonstrationer <a href="http://video.dif.dk/secret/17588653/8ee581abf97c33ace6368f1941888606">http://video.dif.dk/secret/17588653/8ee581abf97c33ace6368f1941888606</a> <a href="https://youtu.be/fr0HFft4PQ0">https://youtu.be/fr0HFft4PQ0</a> <a href="http://video.dif.dk/secret/17588653/8ee581abf97c33ace6368f1941888606">http://video.dif.dk/secret/17588653/8ee581abf97c33ace6368f1941888606</a></p> <p>Tekster om dansk idrætshistorie under oplysningstiden, industrialisering og i det senmoderne samfund. Idræt C – teori og praksis (systeme) s. 31-39 (8 sider) Organisering af idræt i Danmark s. 328-332. (4 sider)</p>
<b>Omfang</b>	14 lektioner af 50 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Eleven tilegner sig større kropsbevidsthed.</li><li>-Eleverne arbejder særligt med kropsspænding</li><li>-Eleverne har arbejdet med at overskride egne grænser og skabe dynamisk mindset.</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Praktisk undervisning/virtuelle arbejdsformer/selvstændig træning/video analyse



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

<b>Titel 5</b>	Hip-Hop
<b>Indhold</b>	<p>Eleverne præsenteres i forløbet for Hip-Hop som dans og kulturelt fænomen. I forløbet er eleverne præsenteret for en koreografi på 14 x 4 taktslag. Eleverne er opfordret til at bruge hele koreografien eller dele af den ved eksamen. Eleverne har udover koreografien blevet præsenteret for forskellige trin der kan bruges som bevægelses bank. I undervisningen har eleverne også arbejdet med udtryk gennem poses og sat dem sammen i serie ved pose on pose.</p> <p>Læringsmål for forløb:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-kunne udvise viden om hip-hop identitet og udtryk gennem poses</li><li>-Kunne udføre basis trin</li><li>-kunne huske og gennemføre længere koreografi (over 10x4)</li><li>-kunne følge takten i musikken og start på 1'eren</li><li>-kunne beskrive dans med udgangspunkt i spørgsmålene Hvad, Hvordan og Hvor</li></ul> <p>Materiale Dans, dans, dans : ideer i teori og praksis, Lis Engel 2013 s. 31-34 (4 sider) Tekst om Hip-hop historie <a href="https://faktalink.dk/titelliste/hiph">https://faktalink.dk/titelliste/hiph</a> (4 sider) Bevægelses bank fra Camma Vår Svalholm <a href="#">Link</a> (ca. 2 sider)</p>
<b>Omfang</b>	12 lektioner af 50 minutter
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Udtryk og rytmeforståelse. At kunne huske en koreografi. At kunne udføre basis trin.
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning praktisk og teoretisk samt projektarbejdsform



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

<b>Titel 6</b>	Styrketræning
<b>Indhold</b>	<p>Eleverne er blevet introduceret til forskellige styrkeøvelser samt crossfit. De er blevet introduceret til forskellige løft og øvelser men med fokus på dødløft, back-squat, bænkpres. Derudover er de blevet introduceret for hvilke muskelgrupper, der er aktive i de forskellige øvelser.</p> <p>Eleverne har i forbindelse med styrketræning haft fokus på teknik samt træningsformerne: styrke, styrkeudholdenhed, hurtighed og volumen (hypertrofi).</p> <p>I crossfit er eleverne blevet introduceret for forskellige træningsprincipper: cirkeltræning, AMRAP, EMOTM, Tabata og You go I go.</p> <p>Til prøven forventes det at der tages både styrketræning crossfit demonstreres. Den teoretiske del har omhandlet træningsprincipper og teknikstudier af øvelser. Eleverne har arbejdet med hvordan man kan variere udbytte af træning ved at ændre på intensitet, pauser og antal gentagelser.</p> <p>Læringsmål for forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Træne med specifikke øvelser og den tekniske udførsel af disse.</li><li>• Have forståelse for hvilken muskelgruppe deres øvelse styrker.</li><li>• Eleverne skal udarbejde en træningsplan selv.</li><li>• Eleverne skal lære at følge en træningsplan</li><li>• Opnå en bedre fysisk kapacitet gennem træning.</li><li>• Erhverve sig basisviden om fysiologi med fokus på muskler</li><li>• Arbejde med forskellige træningsprincipper rent praktisk</li></ul> <p>Materialer: Instruktionsvideo fra maxer.dk back-squat, dødløft og bænkpres ca. 30 min Træningsformer: <a href="http://marinaaagaardblog.com/2015/11/24/kend-din-traeningsform-styrketraening-malrettet-muskeltraening/">http://marinaaagaardblog.com/2015/11/24/kend-din-traeningsform-styrketraening-malrettet-muskeltraening/</a></p>
<b>Omfang</b>	11 lektioner af 50 minutter
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Teknik, kondition og teoretisk viden om træningsformer
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning praktisk/teoretisk.



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

<b>Titel 7</b>	Træningsprojekt
<b>Indhold</b>	<p><b>Ikke en del af en Forløbspakke der kan blive trukket til eksammen</b></p> <p>Litteratur:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hede.K &amp; Paludan-Müller.P. Kroppen i Fokus. 9-13 +20-21 <b>(7)</b></li><li>- Skadhede. Thomas Sand. Yubio Idræt C+B (2018), 1. udgave: s 45-59 <b>(15)</b></li></ul> <p>Træningsprojektet:</p> <p>Træningsprojektet: Eleverne laver en start test (andersentest/15-15) og en styrketest (1 RM), i forbindelse med deres Crossfit-forløb. Hvor de havde til opgave at finde deres udgangspunkt inden de påbegynder træningsprojektet. Herefter skal de fremsætte en målsætning for hvordan de vil forbedre deres konditionstilstand gennem et 6-ugers træningsprojekt. Elever fremstiller et træningsprogram, som de selv følger i de 6 uger. Efter 6 uger laver de en sluttetst og de kan se om de har forbedret deres sundhedstilstand. Dette skal danne grundlag for en rapport hvor der ud over træningsprogrammet og resultater, er en kort teoretisk gennemgang af fysiologiens basisbegreber indenfor de i undervisningen gennemgæede forløb</p> <p>Eleverne skal gennem undervisningen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At udarbejde en rapport om deres træningsprojekt</li><li>• Eleverne skal udarbejde et træningsprojekt selv.</li><li>• Eleverne skal lære at følge en træningsplan.</li><li>• Opnå en bedre fysisk kapacitet gennem træning.</li><li>• Erhverve sig basisviden om fysiologi med fokus på:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Energiomsætning</li><li>○ Kredsløb</li><li>○ Muskler</li><li>○ Kondition</li></ul></li></ul>
<b>Omfang</b>	6 lektioner af 50 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	Reflektere over egne valg i forbindelse med idræt.
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Selvstændig projektarbejde samt skriftligt arbejde