



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: december/januar 2021/2022
Institution	HF & VUC KBH SYD, Hvidovre
Uddannelse	HF2
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Frederik Seistrup Jakobsen
Hold	0q21

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Forløb 1	Volleyball (Beachvolley)
Forløb 2	Ultimate
Forløb 3	Opvarmning
Forløb 4	Badminton
Forløb 5	HipHop (Vals)
Forløb 6	Styrketræning
Forløb 7	Træningsprojekt

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



Forløb 1	Volleyball (Beachvolley)
Indhold:	<p>Kernestof</p> <ul style="list-style-type: none">- https://denstoredanske.lex.dk/volleyball- (https://volleyball.dk/images/dokumenter/Spilleregler/Spilleregler_2017-2020.pdf) <p>Videomateriale</p> <p><u>Fingerslag:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- https://www.youtube.com/watch?v=OL1Iq2Dai6A&list=PLtpxP58y6FU pTZIB0dRTJxSOuXsFXpp8X&index=12 <p><u>Baggerslag:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- https://www.youtube.com/watch?v=h_xqw1lbYF4&list=PLtpxP58y6FU pTZIB0dRTJxSOuXsFXpp8X&index=13 <p><u>Underhåndsserv:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- https://www.youtube.com/watch?v=E65rysfSWNQ <p><u>Overhåndsserv, stående:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- https://www.youtube.com/watch?index=8&list=PLtpxP58y6FU pTZIB0 dRTJxSOuXsFXpp8X&v=DfaPx7HkBQw <p><u>Angreb:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- https://www.youtube.com/watch?index=10&list=PLtpxP58y6FU pTZIB 0dRTJxSOuXsFXpp8X&v=o3foPdT3bI0 <p>Antal sider i alt: ca. 11 sider</p>
Omfang	ca. 12 lektioner á 50 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>De primære fokuspunkter for eleverne har været at mestre:</p> <ul style="list-style-type: none">- underhåndsserv, baggerslag, fingerslag- simpel taktisk forståelse- 'rotationsprincippet'- vigtigheden af samarbejde- de respektive roller på holdet som hæver og bagspiller. <p>Derudover er de kort blevet undervist i overhåndsserv samt smash. Mestring af dette er dog ikke et bedømmelseskrav. Anvendelse af kidsvolley-regler har været benyttet regelmæssigt ift. at sikre progression og følelsen af regulære dueller.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning på udendørs beachbaner/quiz/klasseundervisning/teori



Forløb 2	Ultimate
Indhold	<p>Kernestof</p> <ul style="list-style-type: none">- 'Ultimate - en introduktion til undervisning', Dansk Frisbee Sport Union, s. 6-9. <p>Sekundær teori - energiomsætning</p> <ul style="list-style-type: none">- Afsnit 13.4.1-13.4.2, <i>Grundbog i Idræt C</i>, Elmelund van Ee et al., 2019 <p>Videomateriale</p> <p><u>Baghåndskast:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- https://www.youtube.com/watch?v=YhNhm3-Aqrk <p><u>Forhåndskast:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- https://www.youtube.com/watch?v=420hBh7BdFg <p>Antal sider i alt: 7</p>
Omfang	ca. 12 lektioner á 50 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>De primære fokuspunkter for eleverne har været at mestre:</p> <ul style="list-style-type: none">- spillets primære regler- at mestre baghåndskast, teoretisk og praktisk- at forsøge sig med forhåndskast- modtagning/greb af disc på forskellig vis- modløb og cuts- zone- kontra mand-mand-opdækning- 'spirit of the game' - fairplay - forståelse for aerob respiration- forståelse for anaerob respiration- kunne vurdere idrætsdiscipliners brug af aerob og anaerob respiration
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning i hal/quiz/klasseundervisning/teori



Førløb 3	Opvarmning
Indhold	Kernestof: <ul style="list-style-type: none">- Afsnit 1.1-1.3 i <i>Grundbog ildræt C</i>, Elmelund van Ee et al., 2019 Videomateriale til inspiration: <ul style="list-style-type: none">- https://www.youtube.com/watch?v=Sa7LOoDKx6Y- https://www.youtube.com/watch?v=aTdg-VRcQcQ- https://www.youtube.com/watch?v=996jNM468Sw- https://idraetsmusik.dk/ <p>Antal sider i alt: ca. 11 sider</p>
Omfang	ca. 12 lektioner á 50 minutter
Særlige fokuspunkter	De primære fokuspunkter for eleverne har været: <ul style="list-style-type: none">- at forstå, vigtigheden af korrekt opvarmning- at forstå basale fysiologiske effekter ved korrekt opvarmning- at forstå basale psykologiske effekter ved korrekt opvarmning- at sammensætte opvarmningsprogram akkompagneret af den rette type musik; herunder forståelse for BPM- at kunne sammensætte et opvarmningsprogram bestående af både løb, hop, styrke og sving (med øvelsesmæssigt overlap disse imellem)- at kunne bevæge sig i takt til musikken
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning i hal/quiz/klasseundervisning/teori



Forløb 4	Badminton
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none">- Uddrag fra Afsnit 4.2.2-4.2.4 i <i>Grundbog i Idræt C</i>, Elmelund van Ee et al., 2019 <p>Sekundær teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tekster om idræthistorie under oplysningstiden, industrialiseringen og i det senmoderne samfund fra <i>Idræt C – teori og praksis (systeme)</i> s. 31-39 <p>Videomateriale:</p> <ul style="list-style-type: none">- http://video.dif.dk/secret/17588653/8ee581abf97c33aee6368f1941888606- https://www.youtube.com/watch?v=fr0HFft4PQ0 <p>Antal sider i alt: Ca. 14</p>
Omfang	ca. 12 lektioner á 50 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>De primære fokuspunkter for eleverne har været:</p> <ul style="list-style-type: none">- at mestre grebet på ketcher, herunder arbejde med rotation i underarm- at stifte bekendtskab med, og forsøge at mestre, forhånds- og baghåndsslag- at mestre korrekt benarbejde ved og imellem slag- at arbejde med slagene: kort-/lang serv, drop, løft og clear- at forstå de vigtigste regler: tælle point korrekt, herunder forskellen mellem lige/ulige side; single/double forskelle, banens beskaffenhed- at opnå forståelse for simpel taktik samt positionering ved angreb og forsvar i single/double- at kunne forklare hvordan idrætten er organiseret i danmark og hvordan danskernes idrætsvaner har ændret sig gennem tiden.
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning i hal/quiz/klasseundervisning/teori



Forløb 5	HipHop (+ vals)
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none">- Uddrag fra afsnittene 2.3.1-2.3.3 i <i>Grundbog i Idræt C</i>, Elmelund van Ee et al., 2019- Yubio C+B, 2018, s. 236-238 <p>Videomateriale:</p> <ul style="list-style-type: none">- https://www.youtube.com/playlist?app=desktop&list=PLq5KgoMqZinszsUYv5ZPnNEgM0B5M4ajH&fbclid=IwAR2k-SpnxyNxGYyfhRk8Yh3LLCzxKRPAcMIqFL10kfCVn5A4bZIClsryUY (Øvelsesbank)- https://www.youtube.com/watch?v=umPBoiC3ssk (vals) <p>Antal sider i alt: Ca. 12</p>
Omfang	ca. 12 lektioner á 50 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>De primære fokuspunkter for eleverne har været:</p> <ul style="list-style-type: none">- at stifte bekendtskab med hiphoppens historie- at stifte bekendtskab med simple grundtrin som <i>indian step</i>, enkelte <i>freezes</i> og <i>poses</i>- at sammensætte og huske egen hiphop-koreografi- at kunne bevæge sig i takt til valgt musik- at læse om Rudolf Labans BESS-koncept, som kunne benytte det til analyse af bevægelser- at mestre grundtrinene i vals (uden partner) til sammenligning af hiphop overfor vals
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning i hal/quiz/klasseundervisning/teori



Forløb 6	Styrketræning
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none">- Afsnit 13.1.1-13.1.6, <i>Grundbog i Idræt C</i>, Elmelund van Ee et al., 2019 <p>Videomateriale:</p> <ul style="list-style-type: none">- https://aktivtraening.dk/traening/styrketraening/styrketraening-saadann-finder-du-dit-1rm- CrossFit-øvelser (tabatha + amrap)- back-squat- dødløft- bænkpres <p>Antal sider i alt: Ca. 18</p>
Omfang	ca. 12 lektioner á 50 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>De primære fokuspunkter for eleverne har været:</p> <ul style="list-style-type: none">- at forstå forskellen på aerobt og anaerobt arbejde- at stifte bekendtskab med 'de tre tunge løft': dødløft, squat og bænkpres- at forstå principperne bag et korrekt udført løft for hver af de tre- at have kendskab til de primære muskelgrupper i brug ved hver af de tre løft- at have kendskab til, hvordan man træner henholdsvis: maksimal muskelstyrke, hypertrofi, eksplosivitet og udholdenhed- at stifte bekendtskab med crossfit som træningsform, herunder <i>tabatha</i> og <i>AMRAP</i>-træning- at vide, hvad 1RM er
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning i hal/quiz/klasseundervisning/teori



Forløb 7	Træningsprojekt
Indhold	Kernestof: <ul style="list-style-type: none">- Hede.K & Paludan-Müller.P. Kroppen i Fokus. 9-13 +20-21 (7)- Skadhede. Thomas Sand. Yubio Idræt C+B (2018), 1. udgave: s 45-59 (15) Videomateriale: <ul style="list-style-type: none">- https://aktivtraening.dk/traening/styrketraening/styrketraening-saadan-finder-du-dit-1rm- CrossFit-øvelser (tabatha + amrap)- back-squat- dødløft- bænkpres <p>Antal sider i alt: Ca. 7</p>
Omfang	ca. 6 lektioner á 50 minutter
Særlige fokuspunkter	<p><u>Ikke en del af en Forløbspakke der kan blive trukket til eksamen</u></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 5-ugers træningsprojekt. Elever fremstiller et træningsprogram, som de selv følger i de 5 uger. Efter 5 uger laver de en sluttet 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">● At udarbejde en rapport om deres træningsprojekt● Eleverne skal udarbejde et træningsprojekt selv.● Eleverne skal lære at følge en træningsplan.● Opnå en bedre fysisk kapacitet gennem træning.● Erhverve sig basisviden om fysiologi med fokus på:<ul style="list-style-type: none">○ Energiomsætning○ Kredsløb○ Muskler○ Kondition



Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning i hal/quiz/klasseundervisning/teori
---------------------------------------	---

Antal sider i alt: ca. 70 sider