



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Efterår 2021
Institution	KBH SYD HF og VUC
Uddannelse	HF2 valgfag
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Svend Letort (SVL)
Hold	9a21

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate
Titel 2	Dans og Performance
Titel 3	Rytmask opvarmning
Titel 4	Badminton
Titel 5	Træningsprojekt
Titel 6	(Beach)volley



Titel 1	Ultimate
Indhold	<p>Eleverne bliver introduceret til regler, basisteknikker, forsvars- og angrebstaktikker og det færdige spil.</p> <p>Eleverne skal endvidere introduceres til gribeteknikker samt baghåndskast og forhåndskast. Eleverne arbejder med teknikken og afleverer videoer af dem selv der udfører kaste- og gribeteknikker så vidt muligt teknisk korrekt.</p> <p>Derudover vil eleverne gennem undervisningen arbejde med regler og taktiske principper.</p> <p>Materialer: Kaste- og gribeteknik Spilleregler - ultimate Indlæringsfaser - teori Intro til ultimate Sådan laver du et forhåndskast Hammer Cuts og taktik - udklip fra DFSUs kompendium</p> <p>Supplerende: Dude Perfect - Trick shots Rowan McDonnell - alle ka</p>
Omfang	12 undervisningstimer af 50 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Eleverne erhverver sig kompetencer som viser generel teknisk beherskelse af discen og forståelse for basis taktikprincipperne i spillet.</p> <p>Eleverne skal efter forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none">• Opnå teknisk beherskelse af baghåndskast• Kunne forevise og forsøge at afvikle et forhåndskast• Opnå teknisk beherskelse af de forskellige gribeteknikker og kunne benytte dem på det rigtige tidspunkt.• Kunne benytte ovenstående tekniske færdigheder i spilsituationer.• Kunne benytte basis taktikker til at åbne banen op og spiller sig fri af et forsvar vha. dybde og brede principper, samt at have forståelse for døde og åbne områder på banen. <p>Forvise ovenstående læringsmål i spilsekvenser.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning – Boldspil



Titel 2	Dans og Performance
Indhold	<p>Eleverne præsenteres for forskellige bevægelsesprincipper, med udgangspunkt i Labans bevægelsesprincipper og skal gennem denne teoretiske gennemgang arbejde med Body, Effort, Space og Shape og herudfra udvikle en performance i grupper.</p> <p>Eleverne skal beherske de forskellige kropsprincipper og opnå en større kropsbevidsthed selv. Der arbejdes desuden med den kropslige relation mellem eleverne. Eleverne skal udarbejde en performance på 3-4 minutter.</p> <p>Materialer: Laban fra nettet Laban fra Yubio c+b (2018) Fra bodystorming i undervisningen</p> <p>Supplerende: Selvfundne inspirationsvideoer i performancegrupperne</p>
Omfang	12 undervisningstimer af 50 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Eleverne skal gennem undervisningen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Udarbejde performance med udgangspunkt i Labans bevægelsesprincipper til musik.• Udvikle kropsbevidsthed• Arbejde med Labans bevægelsesprincipper<ul style="list-style-type: none">o Body (Krop)o Effort (dynamik)o Space (Rum)o Shape (Form)• De skal forholde sig til musikken som en væsentlig del af deres performance• Sammen skal gruppen fremvise forståelse for forholdene mellem Labans principper, og vise at det formår at variere udtrykket.
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning – Musik og bevægelse



Titel 3	Rytmask opvarmning
Indhold	<p>Eleverne præsenteres for opvarmning som idrætsprincip og hvilke fysiologiske og psykiske effekter der kan være af at varme op.</p> <p>Eleverne introduceres for forskellige opvarmningsprogrammer fra læreren og får udleveret et lærerformuleret handout.</p> <p>Eleverne fokuserer på takt og bevægelseskvalitet, samt forskellige overvejelser omkring opstilling i forbindelse med opvarmning.</p> <p>Eleverne udarbejder og fremviser gennem opvarmningen.</p> <p>Materialer: Teori om opvarmning - Gyldendal (2006)</p> <p>Handout opvarmning</p> <p>Eksempel på opvarmningsprogram</p> <p>Rytme + musiktælling</p>
Omfang	7,5 undervisningstimer + 2x15-20 minutter i de resterende undervisningstimer til fremvisning heat 1 + heat 2
Særlige fokuspunkter	<p>Eleven skal gennem undervisningen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kunne sammensætte deres eget opvarmningsprogram• Være bevidst om progressionen i et opvarmningsprogram og at starte roligt ud og afslutte med udstrækning.• Kunne vise forståelse for takt og tempo i musikken i forbindelse med et opvarmningsprogram.• Vise bevægelseskvalitet• Være bevidst om opstillingens betydning for formidlingen• Alle elever skal være mesterlærer/instruktør og kunne forevise elementer af opvarmningen, i en tænkt formidlingssituation
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning – Musik og bevægelse



Titel 4	Badminton
Indhold	<p>Eleverne gennemgår i undervisningen forskellige de to forskellige greb V-grebet og tommelfingergrebet.</p> <p>Der arbejdes med følgende slagtyper:</p> <p>Serv (kort og lang)</p> <p>Clear</p> <p>Smash</p> <p>Drop og netdrop</p> <p>Slagtyperne introduceres separat med fokus på teknik i udførelsen såvel som i slagserier.</p> <p>Der fokuseres desuden på benarbejde og anticipation i single, samt kommunikation i double og placering.</p> <p>Materialer:</p> <p>Badminton kompendium - teknik og taktik</p>
Omfang	12 undervisningstimer af 50 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Eleverne skal gennem undervisningen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kunne beherske de forskellige slagteknikker samt vise hensigtsmæssig selektion af slag i det færdige spil• Udvide taktisk forståelse for med- og modspillere gennem placering på banen samt kommunikation• Have kendskab til hvordan forskellige returneringer kan medvirke at man tvinger modstander til at gå fra angrebs- til forsvarsfase i det færdige spil
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning – Klassisk og nye idrætter



Titel 5	Træningsprojekt/X-fit
Indhold	<p>Træningsprojektet:</p> <p>Førløbet startede med en introduktion til forskellige X-fit tilgange eksempelvis AMRAP, der kan bruges i forbindelse med udførsel af et træningsprogram. Herefter skal de fremsætte en målsætning for hvordan de vil forbedre deres fysiske kapacitet på selvvalgte parametre gennem et 6-ugers træningsprojekt. Eleverne fremstiller et træningsprogram, som de selv følger i de 6 uger. Dette danner 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>Materialer:</p> <p>Idræt C Praksis & teori – Elmelund VanEe, Kristensen, Wolf - Gyldendal (2018) s.1-6+11-14m</p> <p>Supplerende:</p> <p>De resterende sider af det 23-sider lange pdf-dokument er supplerende idet eleverne har haft individuelle målsætninger og træningsformer i forbindelse med projektet.</p>
Omfang	15 undervisningstimer af 50 minutter
Særlige fokuspunkter	<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, samt at logføre træning.• Opnå en bedre fysisk kapacitet gennem træning.• Tilegne sig basisviden om fysiologi med fokus på:<ul style="list-style-type: none">○ Energiomsætning○ Kredsløb særligt fokus på det lille kredsløb○ Muskler○ Kondition.
Væsentligste arbejdsformer	Teoretisk/praktisk undervisning. – Klassiske og nye idrætter. Skriftlig rapport



Titel 6	(Beach)volley
Indhold	<p>Vi har spillet på beachbaner, men ikke 2 mod 2, som man gør i beachvolley. Teorien tilknyttet til dette forløb har desuden været med udgangspunkt i indendørs volley.</p> <p>Eleverne introduceres for tekniske elementer, herunder slagene: Fingerslag, Baggerslag, over- og underhåndsserv.</p> <p>Eleverne introduceres til taktiske elementer i spillet, herunder placeringsevne, hæverens rolle og sammenspil.</p> <p>Eleverne arbejder med kommunikation i spillets helhed.</p> <p>Materialer: Grundbog i idræt C Praksis og teori - Gyldendal - (Elmelund van EE, Kristensen og Wolf, 2018) s.51-59</p>
Omfang	12 undervisningstimer af 50 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Eleverne erhverver sig kompetencer som viser generel teknisk beherskelse af de forskellige slag samt taktiske elementer i det færdige spil.</p> <p>Eleverne skal efter forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kunne forevise de tre forskellige slag: Finger-, Baggerslag og serv. (under- eller overhåndsserv)• Kunne benytte ovenstående tekniske færdigheder i spilsituationer.• Opnå forståelse for kommunikation i forsvars- samt angrebsfasen• Udvide forståelse for de forskellige roller på holdet.• Forevise ovenstående læringsmål i spilsekvenser.
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning – Boldspil