

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj/juni 2022
Institution	HF & VUC KBH SYD, Hvidovre
Uddannelse	HF-e
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Frederik Seistrup Jakobsen & Laurits Munk Højberg
Hold	ZidC611

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

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

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

Forløb 1	Volleyball (Beachvolley)
Indhold:	Kernestof <ul style="list-style-type: none">• https://denstoredanske.lex.dk/volleyball• (https://volleyball.dk/images/dokumenter/Spilleregler/Spilleregler_2017-2020.pdf) Videomateriale <u>Fingerslag:</u> <ul style="list-style-type: none">• https://www.youtube.com/watch?v=OL1Iq2Dai6A&list=PLtpxP58y6FUpTZIB0dRTJxSOuXsFXpp8X&index=12 <u>Baggerslag:</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=h_xqw1lbYF4&list=PLtpxP58y6FUpTZIB0dRTJxSOuXsFXpp8X&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=PLtpxP58y6FUpTZIB0dRTJxSOuXsFXpp8X&v=DfaPx7HkBQw <p><u>Angreb:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?index=10&list=PLtpxP58y6FUpTZIB0dRTJxSOuXsFXpp8X&v=o3foPdT3bj0 <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> <p>NB: Vi har anvendt almindelige volley-regler og taktik på beachbaner.</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>Forhåndskast:</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 <ul style="list-style-type: none"> • 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

Forløb 3	Opvarmning
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afsnit 1.1-1.3 i <i>Grundbog i Idræt C</i>, Elmelund van Ee et al., 2019 <p>Videomateriale til inspiration:</p> <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	<p>De primære fokuspunkter for eleverne har været:</p> <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	Kernestof:

	<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 idræts historie under oplysningstiden, industrialiseringen og i det senmoderne samfund fra <i>Idræt C – teori og praksis</i> (systime) 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=PLq5KgoMqZjnszsUYv5ZPnNEgM0B5M4ajH&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

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 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) <p>Videomateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://aktivtraening.dk/traening/styrketræning/styrketræning-saadan-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 løft • 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

Antal sider i alt: ca. 65 sider