



## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	December 2020
<b>Institution</b>	VUC Vest, Esbjerg
<b>Uddannelse</b>	HF
<b>Fag og niveau</b>	Idræt C
<b>Lærer(e)</b>	Morten Juncher Lysdahlgaard
<b>Hold</b>	10ID0C10 + 10Q id

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	Ultimate og opvarmningsprogrammer
<b>Titel 2</b>	Kom i mål
<b>Titel 3</b>	Dans - Skab din egen koreografi
<b>Titel 4</b>	Volleyball og Teambuilding
<b>Titel 5</b>	Badminton og fysiologi
<b>Titel 6</b>	Square Dance, fysisk aktivitet og sundhed



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

<b>Titel 1</b>	Ultimate og opvarmningsprogrammer
<b>Indhold</b>	<p><b>Teori:</b> Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2017), Systime</p> <p>Kapitel 10, Boldspil Kapitel 11.1 + 11.2, afsnittene ”Opvarmning” og ”Lav dit eget opvarmningsprogram”</p> <p><b>Praktisk:</b> Forhånds- og baghåndskast Gribeformer: pandekage + grib højt og lavt Kaospil strategi (Rum, tempo, bevægelse) Cuts</p>
<b>Omfang</b>	15 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokus- punkter</b>	<p><b>Teori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kendskab til boldspilskategorier og kunne kende forskel på disse.</li><li>- Hvordan opnås flow gennem idrætsdeltagelse</li><li>- Opnå viden om fordele og ulemper ved kønsintegreret idræt</li></ul> <p><b>Praktisk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Have kompetencer inden for gribeformer og forhånds- og underhåndskast</li><li>- Kunne bruge temposkift og bevægelse til at blive fri og skabe rum på en bane</li></ul> <p><b>Fra læreplanen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner</li><li>- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li><li>- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li><li>- udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning og gruppearbejde



<b>Titel 2</b>	Kom i mål
<b>Indhold</b>	<p><b>Teori:</b> Kernestof:</p> <p>Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2017), Systime</p> <p>Kapitel 11.3, 11.4 og 11.5, afsnittene ”Træningslære”, ”Træning” og ”muskeltræning” Kapitel 12.1 +12.2, Afsnittene ”Planlægning - opstilling af målsætning” og ”Gennemførelse”</p> <p><b>Praktisk:</b> Testning af kondital via Beep-test Testning af eksplosivitet gennem tyngdepunktsløftstest Gennemførelse af træningsprogram Muskeludholdenhedstræning gennem Cirkeltræning Muskeludholdenhedstræning gennem leg (kun 10ID0C10) Løbetræning i byen</p>
<b>Omfang</b>	<p>12 lektioner á 45 minutter</p> <p>Træningsprojektet fortsatte ind i de næste to forløb og sluttede i uge 41</p>
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p><b>Teori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Udarbejde, gennemføre og evaluere et træningsprogram</li><li>- Træningsintensitet (borgs skala)</li><li>- Træning af kondition</li><li>- muskeltræning</li><li>- Arbejdstid kontra Restitutionstid (superkompensation)</li></ul> <p><b>Praktisk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Konditionstræning gennem løb</li><li>- Muskeludholdenhedstræning</li><li>- Test: kondital + eksplosivitet</li><li>- Træning gennem leg</li></ul> <p><b>Fra læreplanen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner</li><li>- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li><li>- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li><li>- udarbejde, gennemføre og evaluere et træningsprogram og kunne redegøre for relevant fysiologisk stof.</li><li>- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.</li></ul>



<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning og projektarbejde
-----------------------------------	--------------------------------------



<b>Titel 3</b>	Dans - Skab din egen koreografi
<b>Indhold</b>	<p><b>Teori:</b> Labans BESS - princip fra clionline: <a href="https://www.clionline.dk/idraetsfaget/udskoling/emner/udtryk/rytme/labani/">https://www.clionline.dk/idraetsfaget/udskoling/emner/udtryk/rytme/labani/</a></p> <p>Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2017), Systeme Kapitel 8.3: Samspillet mellem musik og bevægelse</p> <p><b>Praktisk:</b> Undervisning i hip/hop ved gæsteinstruktør</p> <p>Gruppe projekt hvor gruppen over ca. 2 uger har skulle skabe en koreografi ud fra følgende krav:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Varighed: mindst 2 minutter</li><li>- Labans bevægelseslære bruges til skabelse af koreografi. F.eks. langsom musik = langsom bevægelse</li><li>- Der danses i takt til musikken</li></ul>
<b>Omfang</b>	12 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p><b>Teori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Forståelse for og anvendelse af BESS princippet af Rudolf Laban</li><li>- Forståelse for samspillet mellem musik og bevægelse</li></ul> <p><b>Praktisk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kursisten skal kunne følge takten til musikken</li><li>- Kursistens bevægelse skal passe til musikken. Til dette bruges BESS princippet af Rudolf Laban.</li><li>- Kursisten skal kunne følge gruppemedlemmer i dansen</li></ul> <p>Fra læreplanen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li><li>- Opnå kropsbevidsthed</li><li>- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, projekt- og gruppearbejde



<b>Titel 4</b>	Volleyball og teambuilding
<b>Indhold</b>	<p><b>Teori:</b> Kernestof:</p> <p>Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2017), Systime</p> <p>Kapitel 5.3: Holdidræt og teambuilding</p> <p><b>Praktisk:</b> Træning af de grundlæggende slag i volleyball:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Baggerslag</li><li>- Fingerslag</li><li>- Underhåndsserv</li><li>- Præsentation af overhåndsserv</li></ul> <p><b>Teori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Opgave- og social kohæsion</li><li>- Teambuilding</li><li>- Gruppens udvikling</li></ul> <p>Efter præsentation af slagene, og gennemgang af regler er kursisterne blevet delt i tre hold der har trænet hver for sig. Under forløbet har holdene hver gang holdt holdmøder om de teoretiske emner og deres træner og assistent træner har planlagt og udført træning med holdet. Forløbet blev afsluttet med en turnering og en teoretisk test.</p>
<b>Omfang</b>	15 lektioner
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b>Teori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kunne beskrive en gruppes udvikling</li><li>- Kunne beskrive hvordan man arbejder med at forbedre en gruppes opgave- og sociale kohæsion gennem teambuilding.</li></ul> <p><b>Praktisk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Have kompetencer inden for baggerslag, fingerslag og underhåndsserv.</li><li>- Vise forståelse for deltagelse i net-/vægspil.</li></ul> <p><b>Fra læreplanen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner</li><li>- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li><li>- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li><li>-</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, projekt arbejde



<b>Titel 5</b>	Badminton
<b>Indhold</b>	<p><b>Teori:</b> Kernestof:</p> <p>Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2017), Systeme Kap. 6: Fysiologi, kroppen under arbejde</p> <p><b>Praktisk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Træning af grundslag<ul style="list-style-type: none"><li>o Serv (svip- og underhåndsserv)</li><li>o Forhånd: Clear og smash</li><li>o Baghånd: Clear</li></ul></li><li>- Spil ved nettet</li><li>- Fodarbejde</li><li>- Single og double</li></ul>
<b>Omfang</b>	15 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p><b>Teori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Energiomsætning</li><li>- Iltransportkæden</li><li>- Muskernes opbygning</li></ul> <p><b>Praktisk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kursisten skal kunne vise færdigheder inden for badmintons grundslag</li><li>- Færdigheder inden for fodarbejde skal sikre kursisten den rigtige placering på banen.</li><li>- Taktiske færdigheder i double. Parrets placering i forhold til hinanden.</li><li>- Lave en grundlæggende bevægelsesanalyse gennem video.</li></ul> <p><b>Fra læreplanen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner</li><li>- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li><li>- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li><li>- Kunne redegøre for relevant fysiologisk stof</li><li>- behandle problemstillinger i samspil med andre fag</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, gruppe arbejde



<b>Titel 6</b>	Square Dance
<b>Indhold</b>	<p><b>Teori:</b> Kernestof:</p> <p>Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2010), Systime</p> <p>Kapitel 2: Fysisk aktivitet og sundhed</p> <p><b>Praktisk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Udvalgte kald og trin indenfor Square Dance</li><li>- Træning af at være ”caller” og bestemme koreografien.</li></ul>
<b>Omfang</b>	4 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p><b>Teori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sundhed og livstil<ul style="list-style-type: none"><li>o Hvad vil det sige at være sund?</li></ul></li><li>- Fysisk aktivitets vigtighed</li><li>- Kosten og væskens indflydelse på præstationsevne og sundhed.</li></ul> <p><b>Praktisk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Square dance, både med og uden aftalt koreografi.</li><li>- Der kan danses i takt til musikken.</li></ul> <p><b>Fra læreplanen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner</li><li>- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</li><li>- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li><li>- kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning