



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

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

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

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



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

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



Titel 2	Kom i mål
Indhold	<p>Teori: 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>Praktisk: 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>
Omfang	<p>12 lektioner á 45 minutter</p> <p>Træningsprojektet fortsatte ind i de næste to forløb og sluttede i uge 41</p>
Særlige fokus-punkter	<p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- Udarbejde, gennemføre og evaluere et træningsprogram- Træningsintensitet (borgs skala)- Træning af kondition- muskeltræning- Arbejdstid kontra Restitutionstid (superkompensation) <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Konditionstræning gennem løb- Muskeludholdenhedstræning- Test: kondital + eksplosivitet- Træning gennem leg <p>Fra læreplanen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer- udarbejde, gennemføre og evaluere et træningsprogram og kunne redegøre for relevant fysiologisk stof.- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.



Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og projektarbejde
-----------------------------------	--------------------------------------



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



Titel 4	Volleyball og teambuilding
Indhold	<p>Teori: Kernestof:</p> <p>Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2017), Systime</p> <p>Kapitel 5.3: Holdidræt og teambuilding</p> <p>Praktisk: Træning af de grundlæggende slag i volleyball:</p> <ul style="list-style-type: none">- Baggerslag- Fingerslag- Underhåndsserv- Præsentation af overhåndsserv <p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- Opgave- og social kohæsion- Teambuilding- Gruppens udvikling <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>
Omfang	15 lektioner
Særlige fokuspunkter	<p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kunne beskrive en gruppes udvikling- Kunne beskrive hvordan man arbejder med at forbedre en gruppes opgave- og sociale kohæsion gennem teambuilding. <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Have kompetencer inden for baggerslag, fingerslag og underhåndsserv.- Vise forståelse for deltagelse i net-/vægspil. <p>Fra læreplanen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer-
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projekt arbejde



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



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