

## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Juni 2024
<b>Institution</b>	HF og VUC Kolding
<b>Uddannelse</b>	2-årigt Hf
<b>Fag og niveau</b>	Idræt C (2017 bekendtgørelse)
<b>Lærer(e)</b>	Torben Tronier Schmidt
<b>Hold</b>	HFe (flex)

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	<b>Basket</b>
<b>Titel 2</b>	<b>Opvarmning</b>
<b>Titel 3</b>	<b>Grundtræning</b>
<b>Titel 4</b>	<b>Ultimate</b>
<b>Titel 5</b>	<b>X-Fitness</b>
<b>Titel 6</b>	<b>Træningsprojekt</b>
<b>Titel 7</b>	<b>Rytmask fitness</b>

<b>Titel 1</b>	<b>Basketbold</b>
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Boldspil</p> <p>Hele forløbet er kursisterne haft mulighed for at låne i vores bevægelsessal (ca. 23m*16m). Alternativ er kursisterne blevet opfordret til at finde en basketkurv lokalt.</p> <p>Undervisningen er hele vejen igennem kørt som netundervisning. Kursisterne har lavet drejebog og filmet deres øvelser. Herefter har de modtaget feedback</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplag 2005-2011. s. 75 + 85-88. 3 sider</li> <li>• Rob Friedrich, Jesper Hauge, Ole Nedergaard: "Basketball ABC – Teknik og taktik, Systime, 1. udgave, 3. oplag 2005 – 2010. s. 45-48.</li> <li>• 2,5 side</li> </ul> <p>6 sider</p>
<b>Omfang</b>	6 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelkendskab (forsimplede, vi har spillet med dobbeltdribling, skridtregel, fejl i forhold til forsvar og 3. sek reglen)</li> <li>• Spillets kendetegn</li> <li>• Pick and roll, pivotering, dribleteknik + afleveringstekning</li> <li>• Skudteknik (over- og underhåndslay-up og almindeligt stående skud)</li> <li>• Simpel angrebstaktik (spilbarhed)</li> <li>• Simpel forsvarstaktik (stance, slide, secure og forsvarsregler)</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Individuelt

<b>Titel 2</b>	<b>Opvarmning</b>
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>Efter en introduktion til opbygning, musikbrug og flere eksempler på forskellige slags opvarmningsprogrammer fra underviseren fik eleverne til opgave at lave et opvarmningsprogram. En skriftlig fremstilling af programmet skulle desuden afleveres til underviseren.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Troels Wolf, Marc Hammer, Mette Trangbæk Hammer: <i>C – det er idræt</i>, Nordisk Forlag, 1. udgave, 4. oplæg 2006. s. 22-29.</li> <li>• Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011.) s. 72 + 91 + 94-95.</li> <li>• Eleverne er blevet introduceret til hjemmesiden <a href="https://idraetsmusik.dk/">https://idraetsmusik.dk/</a></li> </ul> <p>10 sider</p>
<b>Omfang</b>	6 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmningsprogrammets enkelte sekvenser</li> <li>• Opbygning af program</li> <li>• Formål med opvarmning inkl. elementær fysiologi</li> <li>• Musiktælling og bevægelse til musik</li> <li>• Bevægelseskvalitet</li> <li>• Fokus på det praktiske ved eksamen (alle skal være med hele tiden, men de kan skiftes til at tage teten)</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	individuelt

<b>Titel 3</b>	<b>Grundtræning</b>
----------------	---------------------

<b>Indhold</b>	<p>Emne: Klassiske og nye idrætter</p> <p>Fokus på basal træning (cirkeltræning)</p> <p>Specifik træning af element af spil</p> <p>Materiale: Yubio, kap 21. s. 663-684</p> <p>Side 21</p>
<b>Omfang</b>	7 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter:</p> <p>Idrætsspecifik træning, og træning af fysiske færdigheder.</p>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	individuel

<b>Titel 4</b>	<b>Ultimate</b>
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Boldspil</p> <p>Det meste af ultimateforløbet er foregået udendørs på græsunderlag, en lektion er dog kørt i skolens sal, så holdet har kunne vænne sig til rammerne for eksamen.</p> <p>Undervisningen er næsten hele vejen igennem kørt som klassisk holdundervisning med enkelte afbræk af par- eller gruppearbejde.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011.) s. 75-76 + 83-88. 9 sider</li> </ul>
<b>Omfang</b>	7 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelkendskab og det særegne ved spillet</li> <li>- Kasteteknik (forhånd-, baghånd-, hammer-, gloriekast)</li> <li>- Gribeteknik (en- og tohånds)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Simpel angrebstaktik (spilbarhed, bevægelse i rummet)</li> <li>- Simpel forsvarstaktik (markering, mandsopdækning)</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning og gruppearbejde.

<b>Titel 5</b>	<b>X-Fitness</b>
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Klassiske og nye idrætter</p> <p>Eleverne blev i dette forløb introduceret for et par forskellige fitness og træningsformer med fokus på løfte- og træningsteknik.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011. s. 96-115. (Teksten går igen i træningsprojekt-forløbet)</li> </ul> <p>19 sider</p>
<b>Omfang</b>	9 lektioner a 95 minutter. Forløbet strakte sig over 3 uger.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio- og vægttræning.</li> <li>• Introduktion til fitnessformen CrossFit.</li> <li>• Løfteteknik i forbindelse med CrossFit (specielt fokus på dødløft, squat, lunges, kettleswing, bicepscurl).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kort introduktion til anden fitnessform (TRX).</li> <li>• Introduktion til forskellige træningsformer (cirkeltræning, WOD og HIIT-intervaltræning(tabata)).</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	individuel

<b>Titel 6</b>	<b>Træningsprojekt (kørt sideløbende med fitnessforløbet)</b>
<b>Indhold</b>	<p><b>Emne: Ikke opgivet til eksamen</b></p> <p>Eleverne skulle i dette forløb, under vejledning fra deres underviser, lave deres eget træningsprogram.</p> <p>I arbejdet med dette skulle eleverne hver især lave en opstartstest (i starten af fitness-forløbet), opstille mål, lave et program, følge programmet og afslutningsvis lave en sluttest..</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011.) s. 96-115.</li> <li>• Minikompendium (ca. 5 ns) lavet af underviserne bestående af:</li> <li>• En introduktion til Borg-skala</li> <li>• Test af maksimal muskelstyrke baseret på motion-onlines 1RM beregner ( <a href="http://www.motion-online.dk/styrketraening/artikler/rm-beregner/">http://www.motion-online.dk/styrketraening/artikler/rm-beregner/</a>)</li> <li>• Test af muskeludholdenhed opbygget ud fra en cirkeltræning baseret på de store muskelgrupper</li> </ul>

	5 sider
<b>Omfang</b>	9 lektioner a 95 minutter. Forløbet strakte sig over 3 uger.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testning</li> <li>• Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med vægttræning</li> <li>• Blive bevidst om egen fysiske form – og få redskaber til at forbedre den</li> <li>• Hvordan opbygges et træningsprogram, alt efter hvilket mål man søger</li> <li>• Rapportskrivning</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Primært individuelt arbejde med underviseren i rollen som vejleder.

<b>Titel 7</b>	<b>Rytmisk fitness</b>
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>Intro til musikanvendelse og serieopbygning i Step, yoga og Bodypump</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <p>Videomateriale:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mFRBwNdVvXI">https://www.youtube.com/watch?v=mFRBwNdVvXI</a></p> <p><a href="#">Video</a> der introducerer solhilsen for yogabegyndere - ret detaljeret</p> <p><a href="#">Videokanal</a> på youtube med masser af gode yoga-programmer - både for begyndere og øvede og programmer af forskellig længde</p> <p><a href="#">Video</a> hvor et bodypump program gennemgås</p>

	<p>Yogaserier vi har brugt i undervisningen:</p> <p>Til begyndere: <a href="#">Yoga For Complete Beginners - 20 Minute Home Yoga Workout!</a></p> <p>Flow: <a href="#">Yoga for Beginners - Foundations of Flow</a></p> <p>Poweryoga: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6rh6pVGTqRU&amp;list=PLui6Eyny-Uzx2jQYA8MS73ND2kUMHyII8&amp;index=17&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=6rh6pVGTqRU&amp;list=PLui6Eyny-Uzx2jQYA8MS73ND2kUMHyII8&amp;index=17&amp;t=0s</a></p> <p>Solhilsen til åndedræt: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jO4Aq5XwLh0">https://www.youtube.com/watch?v=jO4Aq5XwLh0</a></p> <p>10 sider.</p>
<b>Omfang</b>	7 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musikvalg</li> <li>• Takttælling</li> <li>• Øvelsesvalg og serieopbygning</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	individuelt