

## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Sommer 2019
<b>Institution</b>	Kolding HF og VUC
<b>Uddannelse</b>	2-årigt Hf
<b>Fag og niveau</b>	Idræt C
<b>Lærer(e)</b>	Line Kirstine Jensen
<b>Hold</b>	Idc3

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	<b>Ultimate</b>
<b>Titel 2</b>	<b>Opvarmning</b>
<b>Titel 3</b>	<b>Badminton</b>
<b>Titel 4</b>	<b>Boldbasis</b>
<b>Titel 5</b>	<b>Fitness (primært CrossFit)</b>
<b>Titel 6</b>	<b>Træningsprojekt (ikke eksamensforløb)</b>
<b>Titel 7</b>	<b>Teatersport</b>

<b>Titel 1</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. 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>- Jeppe Elmelund Van Ee, Lars Bo Kristensen, Troels Wolf: ”Grundbog i Idræt C – praksis og teori”, Gyldendal, 1. udgave, 1. 2018.) s. 43-49.</li> <li>- Frederiksen, Martin: ”Ultimate” i tidsskriftet Focus idræt (årg. 17). s. 53-54.</li> </ul> <p>9 sider</p>
<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- upside/downkastt)</li> <li>- Gribeteknik (en- og tohånds + pandekagegribning)</li> <li>- Simpel angrebstaktik (spilbarhed, bevægelse i rummet)</li> <li>- Simpel forsvarstaktik (markering, mandsopdækning)</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning og gruppearbejde.

<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 i grupper til opgave at lave et opvarmningsprogram. Programmet skulle 'afprøves' sammen med resten af holdet. En skriftlig fremstilling af programmet skulle desuden afleveres til underviseren.</p> <p>Forløbet er altså startet som almindelig holdundervisning og afsluttet med et længere gruppearbejde.</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. 22-27.</li> <li>- Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: ”Idræt C – teori i praksis”, Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011.) billeder fra 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>7 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>	Holdundervisning, gruppearbejde og fremvisning.

<b>Titel 3</b>	<b>Badminton</b>
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Klassiske og nye idrætter</p> <p>Lektionerne var opbygget med særlig fokus på single og med et stort fokus på bevægelses- og slagteknik.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeppe Elmelund Van Ee, Lars Bo Kristensen, Troels Wolf: ”Grundbog i Idræt C – praksis og teori”, Gyldendal, 1. udgave, 1. 2018.) s. 80-86.</li> </ul> <p>6 sider</p>
<b>Omfang</b>	7 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Greb (forhånd og baghånd)</li> <li>- Teknik (clear, smash, drop, forhåndsserv, baghåndsserv, netdrop). Obs. Eleverne har lært at serve efter de gamle regler, men de er gjort bekendt med de nye regler.</li> <li>- Bevægelse på banen (klarstilling/spilcentrum, chasse, stems-kridt, tyngdepunkt).</li> <li>- Regelkendskab (udelukkende single).</li> <li>- Basis taktik (offensivt vs. defensivt spil).</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Pararbejde og fremvisning

<b>Titel 4</b>	<b>Boldbasis</b>
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Boldspil</p> <p>Undervisningen var bygget op omkring enkeltdelene i spilhjulet. Der er arbejdet med banen (form og størrelse), mål (antal, form), hold (antal), bolde (forskellige slags og funktion), regler (tilpasning).</p> <p>Eleverne har udviklet deres eget boldspil som slutprodukt</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 + 83-88.</li> <li>- Spilhjulet</li> </ul> <p>7 sider</p>
<b>Omfang</b>	7 lektioner a 95 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- boldspilstyper(boldspilsfamilier)</li> <li>- boldspilskvaliteter</li> <li>- produktudvikling, brug af spilhjulet</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Pararbejde, mindre og større grupper, differentieret kampmomenter

<b>Titel 5</b>	<b>Fitness / Cross-fit (kørt sideløbende med træningsprojekt-forløbet)</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. 96-110. (Teksten går igen i træningsprojekt-forløbet)</li> </ul> <p>14 sider</p>
<b>Omfang</b>	10 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 kast med wallball, dødløft, squat, lunges, kettleswing, bicepscurl).</li> <li>- Introduktion til anden fitnessform (TRX).</li> <li>- Introduktion til forskellige træningsformer (mækkertrænings, cirkeltræning, WOD og HIIT-intervaltræning (tabata)).</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Primært almindelig fitnessholdtræning.

<b>Titel 6</b>	<b>Træningsprojekt (kørt sideløbende med fitnessforløbet)</b>
<b>Indhold</b>	<p><b>Emne: Ikke opgivet til eksamen</b></p> <p>Forløbet blev startet op og sluttet af med tests. Eleverne har sammen med underviseren lavet en træningsplan for forløbet (fitnessforløbet).</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. 96-110.</li> <li>- Minikompendium (ca. 5 ns) lavet af underviserne bestående af: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En introduktion til Borg-skala</li> <li>▪ Test af muskeludholdenhed opbygget ud fra en cirkeltræning baseret på de store muskelgrupper</li> <li>▪ Konditionstest - Andersentesten</li> </ul> </li> </ul> <p>5 sider</p>
<b>Omfang</b>	4 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>- Opnå viden om, hvordan et træningsprogram skal opbygges, alt efter hvilket mål man søger</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Primært almindelig fitnessholdtræning.

<b>Titel 7</b>	<b>Teatersport</b>
<b>Indhold</b>	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>Introduktion til Labans fire faktorer: rum, tid, vægt, flow til at lave kropslige fortællinger. Bevægelsesplaner (lav, mellem, høj). Cpr. nr. dansen er det eneste individuelle produkt. Der blev desuden arbejdet med reaktion og modreaktion, kropfortællinger, icebreakers, bevægelsesimprovisation og musikvalg.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeppe Elmelund Van Ee, Lars Bo Kristensen, Troels Wolf: ”Grundbog i Idræt C – praksis og teori”, Gyldendal, 1. udgave, 1. 2018.) s. 14-23.</li> </ul> <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 (primært musik som stemningssætter men også mere aktivt musikbrug)</li> <li>- Hvordan kommunikerer man med kroppen</li> <li>- Bevægelseskvalitet</li> <li>- Reaktion og modreaktion</li> <li>- Bevægelsesfrihed</li> <li>- Labans fire faktorer</li> <li>- Forskellige bevægelsesplaner (lav, mellem og høj)</li> <li>- Koreograferede bevægelser (herunder cpr.nr. dansen)</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Enkelte gange med holdundervisning men mestendels gruppearbejde.