

## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Juni 2020
<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>	HFC2

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	<b>Ultimate</b>
<b>Titel 2</b>	<b>Opvarmning</b>
<b>Titel 3</b>	<b>Grundtræning</b>
<b>Titel 4</b>	<b>Boldbasis</b>
<b>Titel 5</b>	<b>Fitness (primært CrossFit)</b>
<b>Titel 6</b>	<b>Træningsprojekt</b>
<b>Titel 7</b>	<b>Rytmask fitness</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>- 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. (Teksten går igen i hockeyforløbet)</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-, hammer-, gloriekast)</li> <li>- Gribeteknik (en- og tohånds)</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. 22-29.</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>	Holdundervisning, gruppearbejde og fremvisning.

<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>Tilrettelæggelse af generel fysisk træning til basket eller ultimate</p> <p>Specifik træning af element af spil</p> <p>Materiale: Yubio, kap 21. s. 663-684</p> <p>1 side</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>	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. 75-76 + 83-88.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spilhjulet</li> </ul> <p>3 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</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Pararbejde, mindre og større grupper, differentieret kampmomenter

<b>Titel 5</b>	<b>Fitness (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. Undervisningen foregik i et lokalt fitnesscenter (med en enkelt afstikker til et CrossFit center) og er primært kørt som et lærerstyret forløb med fitness 'holdtimer'.</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>

	19 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>- 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, kettle swing, biceps curl).</li> <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>	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>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 slutttest. Undervisningen foregik i et lokalt fitnesscenter.</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: <ul style="list-style-type: none"> <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> </li> </ul> <p>5 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>- 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>Rytmask 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>	Enkelte gange med holdundervisning men mestendels gruppearbejde.