

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Maj-juni, 2019/20
Institution	HF og VUC Kolding
Uddannelse	2 årigt Hf
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Torben Tronier Schmidt
Hold	idB

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Fysiologi, træningslære og fodbold
Titel 2	Fitness boksning og ernæring
Titel 3	Sociologi og Floorball
Titel 4	Rytmask fitness og anatomi
Titel 5	Overførte praktiske forløb fra idræt C

Titel 1	Fysiologi, træningsteori og Fodbold
Indhold	<p>Anvendt undervisningsmateriale fysiologi:</p> <p>Erik og Lotte Tybjerg-Pedersen: <i>Krop og træning</i>, Gyldendal, 3. udgave, 5. oplag 1999.</p> <p>Læst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapitel 1-5 og kapitel 9-12 (undtagen s. 29-30). (kap 9-12 virtuelomlagt) <p>Bemærk at Na⁺/K⁺ pumpen <u>ikke</u> er gennemgået (s. 29-30)</p> <p>http://www.frividen.dk/fysiologi/hjertet (hjertet)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kacMYexDgHg (lungerne)</p> <p>http://www.frividen.dk/fysiologi/Musklerne (muskelopbygning)</p> <p>Muscle Contraction Process [HD Animation] (muskelsammentrækning)</p> <p>http://www.frividen.dk/fysiologi/ATPogADP (energiomsætning)</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale Fodbold:</p> <p>Jens Bangsbo, Fodbold træning og undervisning, s. 117-134</p>
Omfang	10 + 10 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige fokuspunkter fysiologi:</p> <p><u>Lungerne</u>: Diaphragma, rækkefølgen ved inspiration, lungeventilation, lungernes opbygning, diffusion</p> <p><u>Kredsløb</u>: Det lille og det store kredsløb, hjertets opbygning, kroppens blodkar, minutvolumen, blodtryk.</p> <p><u>Energiomsætning og ernæring</u>: aerobe og anerobe processer, spaltning af ATP, CrP og glukose, forbrænding, RQ, optagelse af kulhydrat, fedt og protein, fysiologisk brændværdi</p>

	<p><u>Muskler</u>: Muskeltyper, skeletmuskulaturens opbygning, aktin/myosin, statisk/dynamisk arbejde, kraft-hastighed, længde-spænding, muskelfibertyper</p> <p><u>Nervesystemet</u>: CNS, PNS, somatisk/autonomt nervesystem, sympatisk-/parasympatisk nervesystem, reflekser</p> <p><u>Træningsteori</u>: Forskellige former for konditions-, muskel- og bevægelighedstræning. Konditionstrænings-, muskeltrænings og bevægelighedstrænings indvirkning på kroppen.</p> <p>Rapporter:</p> <p>Case: styrketræning og aerob udholdenhed</p> <p>Faglige fokuspunkter Fodbold:</p> <p>Spark; inderside, yderside, lodret vrist, halvliggende vrist og helflugtning</p> <p>Tæmninger; fodspål, inderside, tæmning af høj bold, lårtæmning og brysttæmning</p> <p>Driblinger; yderside, yderside-inderside</p> <p>Finter; sparkefinte, fristefinten og laudrupfinten</p> <p>Heading</p> <p>Forsvarsspil og angrebsspil, og kamp</p>
<p>Væsentligste arbejdsformer</p>	<p>Læreroplæg, arbejdsspørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, rapportskrivning i grupper og individuelt, oplæg og fremvisning.</p>

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

[Retur til forside](#)

Titel 2	Ernæring og Spiludvikling
Indhold	<p>Anvendt undervisningsmateriale ernæring:</p> <p>Ernæringsartikler udleveret på GISP kursus(SDU) 2007</p> <p>1: makronæringsstoffer, anbefalinger og kostråd</p> <p>2: Stofskifte – basalstofskifte og aktivitetsstofskifte</p> <p>3: Væskebalance før og efter træning</p> <p>4: Ernæring ved hypertrofitræning</p> <p>5: Vægttab</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale Floorball</p>
Omfang	8 +8 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige fokuspunkter ernæring:</p> <p>Makronæringsstoffer, stofskifte, væskebehov, ernæringsbehov ved hypertrofitræning og vægttab</p> <p>Faglige fokuspunkter</p> <p>Boldkontrol</p> <p>Slagskud og trækskud, tap, bold og kropsfinter, bevægelse med bold</p>

	Forsvar og angrebsspil, kamp
Væsentligste arbejdsformer	Læreroplæg, arbejdsspørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning.
Titel 3	Fitnesskampsport og idrætssociologi
Indhold	<p>Anvendt undervisningsmateriale sociologi:</p> <p>Artikler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idræt i perspektiv, Fit er fedt, Systime • En syg sjæl i et sundt legeme?" af Sebastian Stryhn Kjeldtoft i Information, 10.04.2015, kan findes på https://www.information.dk/indland/2015/04/syg-sjael-sundt-legeme • Andersen, Rasmus Tranegaard og Engsted, Jesper, Sygt Sund!, columbus 2014, s.35-56. <p>Følgende materiale er læst/set og brugt som anvendelsesorienteret materiale:</p> <p>Crossfit - The fittest man on Earth (dokumentar om Crossfitgames 2017)</p> <p>Rapport:</p> <p>Case fra Sygt sund!, s. 37</p>
Omfang	9+8 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige fokuspunkter sociologi:</p> <p><u>Bourdieu</u>: kapitalformer og habitus</p> <p><u>Giddens</u>: adskillelse af tid og rum, aftraditionaliseringen, individualisering og øget refleksivitet</p> <p>Kroppen i det senmoderne samfund: syn på kroppen</p>

	<p>Faglige fokuspunkter fitnesskampsport</p> <p>Slag: Sikkerhed i forbindelse med slag, lige slag, jab, amerikansk og europæisk hook, uppercut, slagkombinationer, bevægelse i kroppen</p> <p>Spark: indadgående, udadgående og cirkelspark</p>
Væsentligste arbejdsformer	Læreroplæg, arbejdsopgaver individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning, kursister i underviserrollen, matrixgrupperarbejde, anvendelsesorienteret arbejde.

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

[Retur til forside](#)

Titel 4	Anatomi og bevægelsesanalyse + Rytmask fitness
Indhold	<p>Anvendt undervisningsmateriale anatomi:</p> <p>Erik og Lotte Tybjerg-Pedersen: <i>Krop og træning</i>, Gyldendal, 3. udgave, 5. oplag 1999.</p> <p>Læst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapitel 7 "Bevægeapparatet" <p>Gunnar S. Jensen: <i>Idræt – teori og træning</i>, Systime, 3. udgave, 2. oplag 2007.</p> <p>Læst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afsnit 1 "Bevægelsesapparatet"

	Anvendt undervisningsmateriale teatersport: Wolff, Troels m.fl., Grundbog i idræt C, Gyldendal 2018. s. 14-23
Omfang	10 + 9 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	Faglige fokuspunkter anatomi: Skelettets opbygning og funktion, knogler, muskler og led (navne, funktion og opbygning), bevægelsesterminologi, hvirvelsøjlen og løfteteknik Step; forskellige variationer Bodypump; træning af hele kroppen
Væsentligste arbejdsformer	Læreroplæg, arbejdsspørgsmål individuelt eller i par, gruppearbejde, oplæg og fremvisning, kursister i underviserrollen, matrixgrupperarbejde.

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

[Retur til forside](#)

Titel 5	Opvarmning (idræt c)
Indhold	Emne: Musik og bevægelse 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

	<p>'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"> - Troels Wolf, Marc Hammer, Mette Trangbæk Hammer: <i>C – det er idræt</i>, Nordisk Forlag, 1. udgave, 4. oplæg 2006. s. 22-29. - 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. - Eleverne er blevet introduceret til hjemmesiden https://idraetsmusik.dk/ (Går igen i Bodypump-forløbet) <p>10 sider</p>
Omfang	6 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opvarmningsprogrammets enkelte sekvenser - Opbygning af program - Formål med opvarmning inkl. elementær fysiologi - Musiktælling og bevægelse til musik - Bevægelseskvalitet - Fokus på det praktiske ved eksamen (alle skal være med hele tiden, men de kan skiftes til at tage teten)
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning, gruppearbejde og fremvisning.

Titel 5	Crossfit og fitness (idræt c)
Indhold	Emne: Klassiske og nye idrætter

	<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"> - 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) <p>19 sider</p>
Omfang	9 lektioner a 95 minutter. Forløbet strakte sig over 3 uger.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio- og vægttræning. - Introduktion til fitnessformen CrossFit. - Løfteteknik i forbindelse med CrossFit (specielt fokus på dødløft, squat, lunges, kettlewing, bicepscurl). - Kort introduktion til andre fitnessformer (TRX). - Introduktion til forskellige træningsformer (cirkeltræning, WOD og HIIT-intervaltræning(tabata)).
Væsentligste arbejdsformer	Almindelig fitnessholdtræning.