

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Vinter 2020
Institution	Kolding HF og VUC
Uddannelse	2-årigt Hf
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Line Kirstine Jensen
Hold	IdC1

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Boldbasis
Titel 2	Basketbold
Titel 3	Opvarmning
Titel 4	Badminton
Titel 5	Fitness og musik (bodypump, step aerobic og yoga) (inkl. træningsprojekt)
Titel 6	Crossfit og forskellige træningsformer (inkl. træningsprojekt)

Titel 1	Boldbasis
Indhold	<p>Emne: Boldspil</p> <p>Forløbet begyndt vi med basisteknik: sparke, kaste, gribe inkl. bevægelse med forskellige boldformer (fodbold, skumbold, disc)</p> <p>Herudover har undervisningen været 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). Hvad sker der når man ændrer på de forskellige faktorer?</p> <p>Eleverne har udviklet deres eget boldspil som slutprodukt</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. 75-76 + 83-88. - Spilhjulet <p>3 sider</p>
Omfang	7 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basis teknik - Boldspilstyper (boldspilsfamilier) - Boldspilskvaliteter - Produktudvikling
Væsentligste arbejdsformer	Pararbejde, mindre og større grupper, differentierede kampmomenter

Titel 2	Basketbold
Indhold	<p>Emne: Boldspil</p> <p>Hele forløbet er foregået i vores bevægelsessal (ca. 23m*16m) på baner på tværs af salen, vi har derfor maksimalt kørt 4 mod 4 i kampsituationer.</p> <p>Undervisningen er hele vejen igennem kørt som klassisk holdundervisning.</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. oplag 2005-2011. s. 75 + 85-88. 3 sider - Rob Friedrich, Jesper Hauge, Ole Nedergaard: “Basketball ABC – Teknik og taktik, Systime, 1. udgave, 3. oplag 2005 – 2010. s. 45-48. 2,5 side <p>6 sider</p>
Omfang	6 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelkendskab (forsimplede, vi har spillet med dobbeltdribling, skridtregel, fejl i forhold til forsvar og 3. sek reglen) - Spillets kendetegn - Triple treath, pivotering, dribleteknik + afleveringstekning - Skudteknik (over- og underhåndslay-up og almindeligt stående skud) - Simpel angrebstaktik (spilbarhed) - Simpel forsvarstaktik (stance, slide, secure og forsvarsregler) - Rebound i forsvar og angreb
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning.

Titel 3	Opvarmning
Indhold	<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 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. 22-27. - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: ”Idræt C – teori i praksis”, System, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011.) billeder fra s. 72 + 91 + 94-95. - Eleverne er blevet introduceret til hjemmesiden https://idraetsmusik.dk/ <p>7 sider</p>
Omfang	7 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 4	Badminton
Indhold	<p>Emne: Klassiske og nye idrætter</p> <p>Lektionerne var opbygget udelukkende med fokus på single og med et fokus på bevægelses- og slagteknik. Kursisterne er gjort bekendt med nye serveregler, men vi har spillet med de gamle regler.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeppe Elmelund Van Ee, Lars Bo Kristensen, Troels Wolf: ”Grundbog i Idræt C – praksis og teori”, Gyldendal, 1. udgave, 1. 2018.) s. 80-86. - Forkortet regelsamling (punkt 7, 8, 10, 12, 13 og 15 i de officielle regler gældende pr. 30/11/2018) <p>9 sider</p>
Omfang	6 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Greb (forhånd og baghånd) - Teknik (clear, smash, forhåndsserv, baghåndsserv, netdrop, lob). Obs. Eleverne har lært at serve efter de gamle regler, men de er gjort bekendt med de nye regler. - Bevægelse på banen (klarstilling/spilcentrum, chasse, stems-kridt, tyngdepunkt). - Regelkendskab (udelukkende single). - Basis taktik (offensivt vs. defensivt spil).
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning og pararbejde.

Titel 5	Fitness og musik
Indhold	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>Eleverne blev i dette forløb introduceret til bodypump, stepaerobic og yoga som fitnessformer, hvor der har været fokus på løfteteknik, bevægelseskvalitet, takttælling og musikbrug.</p> <p>Yoga er både kørt med musik som stemningssetter men også i takt til musik. På denne måde er yoga kørt tillempet i forhold til musikdelen af forløbet, idet yoga normalt ikke udføres i takt til musik. Yoga er valgt for at skabe mere forskellighed i forløbet, det står i kontrast til bodypump og stepaerobic. I bodypump og stepaerobic er alt kørt i takt til musik og</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De dele af pensum fra opvarmningsforløbet, der handler om musiktælling er brugt igen her. - Hjemmesiden https://idraetsmusik.dk/ - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: ”Idræt C – teori i praksis”, Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011. s. 96-100 + 102-104 + 106-110. (Teksten går igen i motionsboksningsforløbet) - ”Ny energi med yoga”, s. 6-10 – www.iform.dk - https://white-album.s3.amazonaws.com/files/yoga_dk-77AbUzXB1gJElenOFqhj-A.pdf <p>15 sider</p>
Omfang	9 lektioner a 95 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med styrketræning. - Introduktion til fitnessformerne bodypump, stepaerobic og yoga. <ul style="list-style-type: none"> ○ BP – fokus på øvelserne: Squat, lunges, dødløft, bentover row, upright row, skulderpres, bi-curl, tri-extensions, tri-kickback ○ Step – fokus på grundtrinnene: gå, basis-step, stepover, step-touch, V-step, knee, tripple-knee, leg curl, kick, ○ Yoga – fokus på diverse basispositioner som lotus, forward fold, downward dog, cobra, childpose, cat-cow, div lunges - Løfteteknik i forbindelse med bodypump.

	<ul style="list-style-type: none"> - Bevægelseskvalitet i forbindelse med yoga (styrke og smidighed). Vejrtrækningens rolle er blot nævnt for kursisterne. - Musikbrug i de forskellige fitnessformer <ul style="list-style-type: none"> ○ BP: fokus på at bruge musikken i forbindelse har løfteteknik f.eks. op og ned på 1/1, 3/1, 4/4, 2/2 og på at lave simple bodypumpserier til musik. ○ Step: fokus på takttælling og på at lave simple stepaerobicserier til musik. ○ Yoga: fokus på, hvordan musik kan bruges i forbindelse med yoga – enten som stemningsætter eller mere aktivt ved f.eks. holde en stilling i 8 taktslag og bruge 8 taktslag til at komme over i en ny stilling.
Væsentligste arbejdsformer	Skiftevis som almindelig fitnessholdtræning og som selvstændigt arbejde i eksamensgrupper, hvor kursisterne skal lave mindre sekvenser eller serier til musik. Fremvisning.

Titel 6	Crossfit og forskellige træningsformer (herunder træningsprogram)
Indhold	<p>Emne: Klassiske og nye idrætter</p> <p>Eleverne blev i dette forløb introduceret for forskellige fitness og træningsformer med fokus på løfte- og træningsteknik. Undervisningen foregik i vores egen bevægelsessal med begrænsede materialer til rådighed (ingen fitness rack, tunge vægte osv.) 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", Systeme, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011. s. 96-115. (Teksten går igen i træningsprojekt-forløbet) - Artikel: Søren Arildsen "Crossfit giver en superstærk krop" i Sjællandske nyheder, 3/11 2019 https://sn.dk/Lev-sundt/Crossfit-giver-en-superstaerk-krop/artikel/880425 - Blogindlæg: Brian Henneberg Nielsen "Crossfit: 30 power cleans på tid - er det problematisk?" https://www.bodylab.dk/shop/crossfit-30-power-2401c1.html <p>22 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, kettleswing, burpees, thrusters, pull up). - Kort introduktion til anden fitnessform (TRX). - Introduktion til forskellige træningsformer (cirkeltræning, WOD og HIIT-intervaltræning). <p>Fokuspunkter for træningsprojektet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testning (Andersentesten) - Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med vægttræning - Bevidsthed om egen fysiske form – og få redskaber til at forbedre den

	- Opnå viden om, hvordan et træningsprogram kan opbygges
Væsentligste arbejdsformer	Almindelig fitnessholdtræning.