

Undervisningsbeskrivelse

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj-juni 2014
Institution	Marie Kruses Skole
Uddannelse	stx
Fag og niveau	idræt B
Lærer(e)	PBB
Hold	3.b idræt

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Anatomi, bevægelse og styrketræning (tematisk)
Titel 2	Boldbasis
Titel 3	Kropsbasis
Titel 4	Les lanciers
Titel 5	Kreativ bevægelse og rytme
Titel 6	Fodbold
Titel 7	Volleyball
Titel 8	Tennis og kontrol af bevægelser (tematisk)
Titel 9	Adventure race og frilufttur
Titel 10	Sport og præstationer (tematisk)
Titel 11	Intervalsport, puls og anaerob træning (tematisk)

Titel 12	Kvinder på banen og Håndbold (tematisk)
Titel 13	Type 2-diabetes og motion på recept (tematisk)
Titel 14	Fitness, væske og kulhydratindtagelse (tematisk)
Titel 15	Dans
Titel 16	Slagboldspil
Titel 17	Basketball
Titel 18	Træningsprojekt og aerob træning (tematisk)
Titel 19	Svømning og Idræt og moral
Titel 20	Skiløb og ekstrem sport (tematisk)
Titel 21	Styrketræning, fedttab og ernæring (tematisk)
Titel 22	Drejebøger
AT	Kroppen

Titel 1	Anatomi, bevægelse og styrketræning
Indhold	"Idræt - Teori og træning"(2008) s. 10 - 35
Omfang	7 moduler af 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Mål: Du skal:</p> <p>Vide hvordan bevægeapparatet er opbygget af knogler, bindevæv og muskler</p> <p>Vide muskler der bevæger hvilke led og hvordan de arbejder.</p> <p>Kunne analysere og beskrive bevægelserne</p> <p>Selv (gruppevis) konstruere og træne isolerede bevægelser</p> <p>vide hvordan man konstruere et grundtræningsprogram i styrketræning</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning, gruppearbejde og pararbejde</p> <p>Rapportskrivning: bevægelsesanalyse</p>

[Retur til forside](#)

Titel 2	Boldbasis
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>Spilhjulet</p> <p>Aktiviteter der fremmer alsidige krops og boldoplevelser</p> <p>Aktiviteter der fremmer fysisk aktivitet</p> <p>Aktiviteter hvor elevernes samarbejdsevne og sociale kompetencer i en idrætssituation bliver styrket.</p> <p>Der er særligt arbejdet med følgende fokuspunkter:</p>

	<p>Alsidede boldspil til at udvikle boldbeherskelse og spilforståelse</p> <p>Basale principper i boldspil: Placering, aflevering/modtagning, tempo, angreb/forsvar, omstilling, "split-vision", retnings skift</p> <p>Kommunikation i forskellige typer spilsituationer</p>
Omfang	8 moduler af 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</p> <p>Have forståelse for egen og andres rolle</p> <p>Udvikle egne færdigheder i forskellige typer boldspil</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning/Gruppearbejde/</p> <p>Konstruktion og visning af eget boldspil i grupper</p> <p>Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p> <p>En del af undervisningen er foregået på Gerlev Idrætshøjskole i forbindelse med en årgangstur.</p>

Titel 3	Kropsbasis
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>Aktiviteter der fremme alsidige kropsoplevelser</p> <p>Udgangspunkt i Rudolf Labans bevægelseslære</p> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <p>Frie bevægelser til musik</p> <p>Koreograferede bevægelser til musik – herunder Les Lanciers</p> <p>Basale rytmiske elementer til musik</p> <p>Basale bevægelselementer som sving, hop,</p>

	<p>Elevernes oplevelse af egen krops muligheder og begrænsninger i samspil med andre.</p> <p>Udvikling af egen koreografi</p>
Omfang	7 moduler af 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <p>Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</p> <p>Fremme selvværd – herunder kropsbevidsthed</p> <p>Positive idrætsoplevelser med udgangspunkt i egen krops formåen</p> <p>Udvikle rytmisk forståelse og koordination til musik</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning/pararbejde/gruppearbejde/</p> <p>Udarbejdelse og fremvisning af koreografi</p> <p>Les lanciers</p> <p>Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p>

Titel 4	Les Lanciers
Indhold	Dansens fem ture - http://intra.stgym.dk/idr/les_lanciers.htm
Omfang	4 moduler af 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	Fagspecifikt: Rytmisk, kropsbeherskelse, timing samt det historiske perspektiv m.m.

	Alment: Samarbejde, kommunikation, koncentration m.m.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde.

Titel 5	Kreativ bevægelse og rytme
Indhold	Fremvisning af kreativt program – arbejde med præcision, kreativitet samt udfordring af personlige grænser
Omfang	4 moduler af 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	Fagspecifikt: Fornemmelse for rytme og rum samt kropsbeherskelse – foruden kreativitet. Responsgivning. Alment: Psykiske barrierer og grænsebrydning foruden samarbejde og kommunikation.
Væsentligste arbejdsformer	Individuelt arbejde og gruppearbejde.

Titel 6	Fodbold
Indhold	Hvordan skal man håndtere en fodbold, og hvordan indgår man optimalt i spillet?
Omfang	10 moduler af 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	Fokus på teknik: skudformer, tæmning og hovedstød og taktik: forsvar og angreb,

	spilbarhed og bredde og dybde.
Væsentligste arbejdsformer	pararbejde samt gruppearbejde.

Titel 7	Volleyball
Indhold	Serv, modtagning, hævning og angreb.
Omfang	10 moduler af 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	Fagspecifikt: Primært teknik og taktik – herunder grundslag, forståelse for spillets rytme samt kendskab til dets regler. Alment: Samarbejde, kommunikation, tage ansvar og være parat.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde

Titel 8	Tennis og kontrol af bevægelser
Indhold	Litteratur: "Idræt B - idrætsteori" (2009): s. 175-184
Omfang	10 moduler af 95 min. varighed

Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål:</p> <p>I dette forløb skal eleverne:</p> <p>udvikle teknisk og taktisk forståelse i tennis</p> <p>forstå betydningen af udførelse(muskler) og kontrol(nervesystem) i bevægelser</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde

Titel 9	Adventure race og frilufttur
Indhold	<p>Litteratur:</p> <p>Brochure om kanosejlads</p>
Omfang	6 moduler af 95 min. varighed bl.a. friluftstur i Gribskov.
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål:</p> <p>1. I dette forløb skal eleverne:</p> <p>udvikle kropsbevidsthed</p> <p>indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer.</p> <p>Indsigt i orienteringsløb</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde

Titel 10	Sport og præstationer
Indhold	<p>Anvendt litteratur og andet undervisningsmateriale fordelt på kernestof og supplerende stof:</p> <p>Kernestof:</p> <p>”Idræt B - idrætsteori” (2009): s. 187-195, 229-234</p> <p>energiomsætning: s. 208-214</p> <p>arbejdskravanalyse og energiomsætning</p> <p>”Krop og træning” af Erik og Lotte Tybjerg-Pedersen (1991): kap. 3, 6, 8 og 10.</p> <p>Lærerproduceret ark om arbejdskravsanalyse.</p> <p>Supplerende stof:</p> <p>”Krop og træning” af Erik og Lotte Tybjerg-Pedersen (1991): kap. 1 og 2.</p>
Omfang	<p>Anvendt uddannelsestid:</p> <p>9 moduler af 95 min. varighed</p>
Særlige fokuspunkter	<p>Eleverne skal forstå sammenhængen mellem teori og praksis. Eleverne skal udvikle og beherske teknikken i atletikdisciplinerne: 100m-løb, spydkast, længdespring og kuglestød. I den forbindelse skal eleverne vide, hvordan man kan fejlrette sig selv og hinanden.</p>
Væsentligste	<p>Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde</p>

arbejdsformer	Skriftligt arbejde: rapportskrivning.
----------------------	---------------------------------------

Titel 11	Intervalsport, puls og anaerob træning
Indhold	Litteratur: "Anaerob præstationsevne" (2007) af Lars Michalsik s. 6-13, 15-34
Omfang	7 moduler af 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	Faglige mål: 1. I dette forløb skal eleverne: udvikle en forståelse for sammenhæng mellem anaerob træning i teori og praksis indgå i forskellige typer af anaerob træning.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde Skriftligt arbejde: rapportskrivning.

Titel 12	Kvinder på banen og håndbold
Indhold	Anvendt litteratur og andet undervisningsmateriale fordelt på kernestof og supplerende stof: Kernestof: "Kroppen som materiale" af Susanne Ravn. Odense universitetsforlag 2001. s. 36-37,40, 44-46, 51-53.

	<p>"Kvinder på banen" Alice Riis Bach (2002): kap. 6 s. 100-113 (eksklusiv s. 106 og 110) og s. 120-123.</p> <p>"Krop og samfund" af Henrik Jagd, Ernst Jensen og Lisbeth Steen Pedersen (1995): kap. 8: tema 2: "Idrætten gør kvinderne stærkere", og kap. 9: "Idrætssociologi".</p> <p>"Historien gentager sig" af Mikkel Bording fra www.information.dk.</p> <p>"Kvinder bliver ikke taget alvorligt" af Mads Allingstrup fra www.bt.dk.</p> <p>Supplerende stof:</p> <p>Opvarmningspapir</p>
Omfang	<p>Anvendt uddannelsestid:</p> <p>11 moduler af 95 min. varighed</p>
Særlige fokuspunkter	<p>Eleverne skal:</p> <p>Beherske grundlæggende færdigheder i håndbold og kunne udføre et opvarmningsprogram.</p> <p>Udvikle tekniske færdigheder og taktiske forståelse.</p> <p>Forstå, hvordan der tillægges forskellige værdiforestillinger til kønnet, hvordan idrætten gør kvinderne stærkere i et historisk perspektiv, hvordan sportskvinder fremstilles i medierne fra 80'erne og frem til i dag, hvilke behov kvinder har som idrætsudøvere.</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde</p> <p>Skriftligt arbejde: rapportskrivning og mindre opgaver.</p>

Titel 13	Motion på recept og type 2-diabetes
Indhold	<p>Kernestof</p> <p>"Diabetes og insulin" Novo Nordisk 2006 s. 30-33.</p> <p>"Type 2-diabetes" 5. udgave 2008 Novo Nordisk s. 4-8.</p>

	"Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling" Sundhedsstyrelsen, center for forebyggelse 2003 s. 109-111.
Omfang	8 moduler af 95 min. varighed.
Særlige fokuspunkter	Udvikle en forståelse for hvilke idrætsgrene, der ville være hensigtsmæssige i relation til behandlingen af type 2-diabetes. Vide, hvad der karakteriserer type 2-diabetes. Forstå, hvordan motion på recept kan behandle type 2-diabetes.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde Skriftligt arbejde: rapportskrivning og mindre opgaver.

Titel 14	Væske- og kulhydratindtagelser og varmeafgivelse
Indhold	Litteratur: "Idræt B - idrætsteori" (2009): s. 277-280 "Idræt - Teori og træning"(2008) s. s. 67-69
Omfang	7 moduler af 95 min. varighed bl.a. på Playitas, hvor vi var på studietur.
Særlige fokuspunkter	Faglige mål: 1. I dette forløb skal eleverne: udvikle kropsbevidsthed indgå i forskellige typer af fitness. Indsigt i væske- og kulhydratindtagelse og varmeafgivelse

Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde
-----------------------------------	--

Titel 15	Dans
Indhold	Vi trækker på tidligere kendskab til Rudolf Labans bevægelsesteori.
Omfang	8 moduler af 95 min. varighed bl.a. på Playitas, hvor vi var på studietur.
Særlige fokuspunkter	Faglige mål: 1. I dette forløb skal eleverne: udvikle kropsbevidsthed og evnen til at tilegne sig koreografi afprøve forskellige typer af dans.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde

Titel 16	Slagboldspil, softball og cricket
Indhold	Gribe, kaste, lukning af baser og spilforståelse
Omfang	7 moduler af 95 min. varighed bl.a. på Gerlev idrætshøjskole
Særlige fokuspunkter	Faglige mål: 1. I dette forløb skal eleverne: udvikle tekniske færdigheder og taktisk forståelse i slagboldspil

Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde
-----------------------------------	--

Titel 17	Basketball
Indhold	Kaste, gribe, layup, stående skud, angreb og forsvar.
Omfang	7 moduler af 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	Faglige mål: 1. I dette forløb skal eleverne: udvikle tekniske færdigheder og taktisk forståelse for basketball
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde Kønsadskilt undervisning.

Titel 18	Træningsprojekt og aerob træning
Indhold	Wolf et al.: "C-det er idræt"(2009) s. 33-44 "Idræt B - idrætsteori" (2009): s. 256-271 http://nyheder.ku.dk/alle_nyheder/2011/2011.6/effektiv_intervaltraening_10_20_30/
Omfang	13 moduler
Særlige fokuspunkter	Målsætning: Individuel planlægning og gennemførelse af træningsforløb med henblik på at forbedre den fysiske præstation i løb på 2,5 km Fysiske test Opstilling af individuelle træningsmål
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppe- samt individuelt arbejde. Rapportskrivning og træningsdagbog som udfyldes undervejs.

--	--

Titel 19	Svømning og idræt og moral
Indhold	Jagd et al.: `Chokket fra Tour de France` (1999) Lone Frank: `Ufedt` (2009) Rawls: "En teori om retfærdighed" (1971) Nozick: "Anarki, stat og utopia" (1974)
Omfang	9 moduler
Særlige fokuspunkter	Anvendt etik i relation til doping, fedmeepidemi og sportsstjernernes høje løn. At lære teknikken bag crawl. Dertil forskellige vandaktiviteter. Armtaget(S-taget) og rotation Vejrtrækning Benspark Crawlkonkurrence - alle svømmer 1 gange 50 meter Livredning Vandpolo Cirkeltræning
Væsentligste arbejdsformer	Lærerstyret undervisning, individuelt arbejde

Titel 20	Skiløb og ekstrem sport
-----------------	--------------------------------

Indhold	Henriksen et al.: "Gyldendals Idrætspsykologi" (2007) s. 172-181 Materiale om skiteori.
Omfang	11 moduler
Særlige fokuspunkter	Mulige motiver for udøvelsen af ekstrem sport. <i>Med udgangspunkt i skiløb skal eleverne:</i> Alt efter niveau beherske plovsving, grundsving, parallelsving med pedalomstigning og parallelsving med opafastning. Udvikle en kropsforståelse, hvor det er vigtigt at "lytte" til sine fødder. Vide , hvad en faldlinje er, hvordan man skal forholde sig til faldlinjen og typer af sving. Analysere sig selv og andre på video og gør rede for de forskellige svingtyper. Forstå , hvordan skiene kan dreje ved hhv. drejning, kantning, belastning og trykbelastning.
Væsentligste arbejdsformer	Pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde.

Titel 21	Styrketræning, fedttab og ernæring
Indhold	"Idræt B - idrætsteori" (2009): <u>s. 187-195, 235-245</u> "Idræt - Teori og træning" (2008) <u>s. 60-161</u> DIF: "Ernæring" s. 2-7 Alun Biggart: "Høj Intensiv Interval Træning" (2009)
Omfang	10 moduler
Særlige fokuspunkter	Beherske den grundlæggende styrketræningsteknik Udvikle teknik til kontrol af styrketræning med frie vægte

	<p>Vide, hvordan man udfører begynderprogram og 1RM-test</p> <p>Analysere, hvilke muskler, der bruges, og hvordan de arbejder i styrketræningsøvelserne.</p> <p>Forstå hvad der sker med musklerne som følge af forskellige typer af styrketræning.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Lærerstyret undervisning, gruppearbejde

Titel 22	Drejebøger
Indhold	Drejebøger
Omfang	2 moduler
Særlige fokuspunkter	Drejebøger og prøveeksamen
Væsentligste arbejdsformer	Lærerstyret undervisning, gruppearbejde

AT	Kroppen
Indhold	"Idræt B – idrætsteori" (2009): s. 76-77, 89-90, 96, 98-102 og 235-244
Omfang	3 moduler af 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	Kroppen er sagen og den faglige indgangsvinkel er idræt, biologi og samfundsfag. Idræt har fokus på fitnesskulturen.
Væsentligste	Lærerstyret undervisning.



arbejdsformer	
----------------------	--