

# Undervisningsbeskrivelse

## Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Juni 2014
<b>Institution</b>	Marie Kruses Skole
<b>Uddannelse</b>	Stx
<b>Fag og niveau</b>	Idræt C
<b>Lærer(e)</b>	Peter Balmer Hansen, Christina Riise, 1. og 2. g Bente Bundgaard Larsen/3.g Marie Møller
<b>Hold</b>	3 em idræt

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Undervisningen er tilrettelagt i moduler af 95 minutters varighed

<b>Titel 1</b>	Kropsbasis
<b>Titel 2</b>	Boldbasis
<b>Titel 3</b>	Slagbold
<b>Titel 4</b>	Grundtræning
<b>Titel 5</b>	Volley
<b>Titel 6</b>	Opvarmningsprogram
<b>Titel 7</b>	Træningsprojekt
<b>Titel 8</b>	Floorball/Squash/futsal
<b>Titel 9</b>	Styrketræning/kampsport/svømning
<b>Titel 10</b>	Fodbold/Softball/Basket

<b>Titel 1</b>	Kropsbasis
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiviteter der fremme alsidige kropsoplevelser</li> <li>- Udgangspunkt i Rudolf Labans bevægelseslære</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frie bevægelser til musik</li> <li>- Koreograferede bevægelser til musik – herunder Les Lanciers</li> <li>- Basale rytmiske elementer til musik</li> <li>- Basale bevægelselementer som sving, hop,</li> <li>- Elevernes oplevelse af egen krops muligheder og begrænsninger i samspil med andre.</li> <li>- Udvikling af egen koreografi</li> </ul>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Fremme selvværd – herunder kropsbevidsthed</li> <li>- Positive idrætsoplevelser med udgangspunkt i egen krops formåen</li> <li>- Udvikle rytmisk forståelse og koordination til musik</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<p>Klasseundervisning/pararbejde/gruppearbejde/ Udarbejdelse og fremvisning af egen koreografi</p> <p>Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p>

<b>Titel 2</b>	Boldbasis
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spilhjulet</li> <li>- Aktiviteter der fremmer alsidige krops og boldoplevelser</li> <li>- Aktiviteter der fremmer fysisk aktivitet</li> <li>- Aktiviteter hvor elevernes samarbejdsevne og sociale kompetencer i en idrætssituation bliver styrket.</li> </ul> <p>Der er særligt arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alsidige boldspil til at udvikle boldbeherskelse og spilforståelse</li> <li>- Basale principper i boldspil: Placering, aflevering/modtagning, tempo, angreb/forsvar, omstilling, ”split-vision”, retnings skift</li> <li>- Kommunikation i forskellige typer spilsituationer</li> </ul>
<b>Omfang</b>	8 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Have forståelse for egen og andres rolle</li> <li>- Udvikle egne færdigheder i forskellige typer boldspil</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<p>Klasseundervisning/Gruppearbejde/ Konstruktion og visning af eget boldspil i grupper</p> <p>Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p>

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 3</b>	Slagbold
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Softball</li> <li>• Australsk Fodbold</li> <li>• Cricket</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progression fra delementer til det færdige spil</li> <li>- Forståelse for forskelle og ligheder mellem forskellige typer slagbold spil</li> <li>- Tekniske elementer i spillene</li> <li>- Fysiske krav til spillerne</li> </ul>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Udvikle egne færdigheder indenfor forskellige typer slagboldspil</li> <li>- Indsigt i slagbold og spillenes kulturelle placering</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 4</b>	Grundtræning
<b>Indhold</b>	<p>Forløbet introducerer eleverne til forskellige træningsformer med henblik på at øge deres viden og forståelse forud for træningsprojektet i 3.g. Der gives korte teorioplæg med tydeliggørelse af forskellige træningsformer, som afprøves i praksis.</p> <p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kobling af teori og praksis</li> <li>- Træningsformers betydning for præstationsevnen i forskellige idrætsdiscipliner</li> <li>- Aerob træning</li> <li>- Anaerob træning</li> <li>- Smidighed</li> <li>- Koordination</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Høj fysisk aktivitet</li> <li>- Biptest</li> <li>- Cirkeltræning</li> <li>- Styrketræning med og uden vægte</li> <li>- Løb (udholdenhed og sprint)</li> </ul>
<b>Omfang</b>	6 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forbedre egen fysisk kapacitet</li> <li>- Gennemføre enkle fysiologiske test og i forbindelse hermed kunne redegøre for relevant fysiologisk viden</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning og individuelle træningsformer

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 5</b>	Volleyball
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der arbejdes med grundspilsslagene og rollefordeling på banen. Formålet er, at eleverne opnår et minimum af egen færdighed samt en forståelse for spillets rytme og taktik.</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spillets individuelle færdighedskrav foruden opnåelse af en fornemmelse af det færdige spils flow</li> <li>- Fra simple øvelser til det færdige spil</li> </ul>
<b>Omfang</b>	6 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Have forståelse for egen og andres rolle</li> <li>- Udvikle egne færdigheder i boldspil</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning, kønsintegreret – med differentieret undervisning

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 6</b>	Opvarmningsprogram
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idræt C Systeme kopimateriale om opvarmning</li> <li>- Kort teorioplæg om opvarmnings funktion og form på et opvarmningsprogram</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formidling, funktion, kvalitet og effekt af opvarmningsprogram</li> <li>- Fysisk aktivitet</li> <li>- Kobling af teori og praktik</li> </ul>
<b>Omfang</b>	2 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Opnå basal viden om nødvendigheden af opvarmning for præstation og skadesforebyggende</li> <li>- Udvikle forståelse for kroppens grundbevægelser</li> <li>- Formidling af kropslige bevægelser</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Pararbejde med fokus på fremvisning og anvendelse af opvarmningsprogram i relation til opvarmning til volleyball.

[Retur til forside](#)

<b>Titel 7</b>	Træningsprojekt
<b>Indhold</b>	<p>Eleverne har kunnet vælge mellem 3 testformer. Enten Coopertest, en modificeret udgave af en polititest, med fokus på såvel styrke, kondition og eksplosivitet.</p> <p>Hvad skal der til for at komme i bedre form? Kobling af teori og praktik – hvordan reagerer kroppen og psyken på træning og fysiske udfordringer?</p> <p><i>Puls</i> af Bjergsø og Kvikstad. Kopimateriale fra ”Idræt C” Systime 2009</p> <p>Rapportskrivning og træningsdagbog som udfyldes undervejs.</p>
<b>Omfang</b>	9 moduler
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b>Fagspecifikt:</b> Træningsprincipper og træningsspecificitet.</p> <p>Det psykiske aspekt af præstationsevnen.</p> <p>Udarbejdelse af træningsprogram.</p> <p>Udarbejdelse af træningsmodul.</p> <p>Responsgivning.</p> <p><b>Alment:</b> Gruppedynamik, engagement, grænsebrydning og kommunikation.</p>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, gruppe- samt individuelt arbejde. Rapportskrivning samt fysisk præstation. Eleverne har som led i projektet tilrettelagt træningsprogrammer for hinanden i idrætsundervisningen.

<b>Titel 8</b>	Valgblok: Floorball, squash og futsal
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Floorball</li> <li>• Squash</li> <li>• Futsal</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progression fra delelementer til det færdige spil</li> <li>- Forståelse for forskelle og ligheder mellem forskellige typer boldspil</li> <li>- Tekniske elementer i spillene</li> <li>- Fysiske krav til spillerne</li> </ul>
<b>Omfang</b>	5 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Udvikle egne færdigheder indenfor forskellige spil</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning



<b>Titel 9</b>	Valgblok: Styrketræning/kampsport/svømning
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Styrketræning</li> <li>2. Kampsport</li> <li>3. Svømning</li> </ol> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <p>Ad 1: Udarbejdelse og gennemførelse af individuelt styrketræningsprogram Cirkeltræning</p> <p>Ad 2: Introduktion til forskellige kampsportsgrene Judo Karate Boksning</p> <p>Ad 3: Vandføling og tryghed ved vandet Crawl Brystsvømning Vendinger Vejrtrækning</p>
<b>Omfang</b>	5 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlæggende principper for styrketræning</li> <li>- Indsigt i kampsport og deres kulturelle placering</li> <li>- Udvikle egne færdigheder</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning, individuel træning og elevundervisning

<b>Titel 10</b>	Valgblok: Fodbold, softball og basket
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Softball</li> <li>• Fodbold</li> <li>• Basket</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progression fra delementer til det færdige spil</li> <li>- Forståelse for forskelle og ligheder mellem forskellige typer boldspil</li> <li>- Tekniske elementer i spillene</li> <li>- Fysiske krav til spillerne</li> </ul>

<b>Omfang</b>	4 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Kompetencer, læreplanens mål, progression: <ul style="list-style-type: none"><li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li><li>- Udvikle egne færdigheder indenfor forskellige typer slagboldspil</li><li>- Indsigt i slagbold og spillenes kulturelle placering</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning