

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj-juni 13/14
Institution	Marie Kruses Skole
Uddannelse	Stx
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Jakob Mølgaard
Hold	3g Id

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Træningsprojekt - i samarbejde med Idræt C
Titel 2	Bevægelse i rum - fra Les Lanciers til Parkour (delvist med Idræt C)
Titel 3	Arbejds- og træningsfysiologi
Titel 4	Skiløb og anatomi
Titel 5	Volleyball
Titel 6	Basketball
Titel 7	Kampsport
Titel 8	Softball (delvist med idræt C)

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

[Retur til forside](#)

Titel 1	Træningsprojekt
Indhold	<p>Idræt B - idrætsteori, 2009 - s. 208-224</p> <p>Med udgangspunkt i træningsprojektets krav er der arbejdet med:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbejdskravsanalyse - Løbestil og disponering - Typer af aerobe og anaerobe træningsformer. - Gennemførelse af træningsmodul for andre elever
Omfang	4 moduler + 7 moduler (fra Idræt C)
Særlige fokuspunkter	<p>I forløbet har der været fokus på følgende kompetencer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udvikle evne til træningsplanlægning - Forståelse for fysiologi og kroppens signaler - Løbestrategi og løbsdisponering - Målsætning og spændingsregulering
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning</p> <p>Projektarbejdsform</p> <p>Parabejde</p>

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 2	Bevægelse i rum - fra Les Lanciers til Parkour
Indhold	<p>Labans bevægelsesteori Les Lanciers - videoinstruktion fra youtube.com og klasseundervisning Idræt B - idrætsteori, 2009 - side 17-72 Parkour-kompendie - brugt i dele: http://www.emu.dk/sites/default/files/parkour-introduktion_til_parkour_og_freerunning_1.pdf http://parkourpedia.com/technique</p> <p>Med udgangspunkt i grundlæggende bevægelses kvaliteter er der arbejdet med rytmisk med til og uden musik med følgende elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balance, koordination og hop - Udvikling af egne koreograferede bevægelsessekvenser og undervisning i disse. - Tilegnelse af koreografi - Idrættens og bevægelsens historie - Bryde mentale grænser
Omfang	8 moduler +(4 moduler Les Lancier fra Idræt C)
Særlige fokus-punkter	<p>I forløbet har der været fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beherskelse af bundne og frie bevægelser til og uden musik - At kunne indgå i forskellige typer af samarbejdsrelationer - Opnå grundlæggende viden om dansk og verdens idrætshistorie - Flytte egne grænser og opfattelse af formåen
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning Projektarbejdsform Elevfremlæggelse af bevægelsessekvenser</p>

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 3	Arbejds- og træningsfysiologi
Indhold	<p>Idræt B - idrætsteori, 2009 - s.208-234 + 246-252 + 257-268</p> <p>http://www.motion-online.dk/konditionstraening/kondition_-_artikler/du_forbraender_flere_kalorier_ved_at_loebe_end_ved_at_gaa/#comment-5220</p> <p>Der er primært blevet arbejdet med:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aerob og anaerob træningsfysiologi ... herunder - Hvilepuls, arbejds-puls, max.puls - Energiomsætning - VO2 max - Centrale og perifære træningsadaptationer for hhv. aerob og anaerob træning
Omfang	8 moduler
Særlige fokuspunkter	Grundlæggende forståelse for fysiologiske processer i forbindelse med fysisk aktivitet.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning Skriftligt arbejde Elevpræsentation

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 4	Skiløb og anatomi.
Indhold	Idræt B - idrætsteori, 2009 - s. 175-214 Skikompendie - udleveret kopimateriale
Omfang	11 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Med udgangspunkt i skiløb skal eleverne alt efter niveau beherske:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plovsving - Grundsving - parallelsving med pedalomstigning - parallelsving med opaflastning. <p>Udvikle en kropsforståelse, hvor det er vigtigt at ”lytte” til sine fødder.</p> <p>Vide hvad en faldlinje er. H Hvordan man skal forholde sig til faldlinjen og typer af sving. Analysere sig selv på video. Forstå hvordan skiene kan dreje ved hhv. drejning, kantning, belastning og trykbelastning</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Skiekskursion til Fiberbrunn, Østrig</p> <p>Klasseundervisning</p> <p>Gruppearbejde</p> <p>Projektarbejdsform - præsentation af skitræningsprogram</p>

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 5	Volleyball
Indhold	Praktisk forløb: <ul style="list-style-type: none">- serv- modtagning- hævning- angreb
Omfang	8 moduler
Særlige fokuspunkter	Primært teknik og taktik - herunder: <ul style="list-style-type: none">- grundslag,- forståelse for spillets rytme,- placering på banen, fokus- kendskab til spillets regler Derudover: <ul style="list-style-type: none">- samarbejde- kommunikation- tage ansvar
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og gruppearbejde

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 6	Basketball
Indhold	<p>Praktisk forløb:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaste og gribe - dribble, give-and-go, v-cut - lay up - stående skud og jump shot - fast break - forsvar og angreb inkl. screening
Omfang	8 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Udvikling af tekniske færdigheder og taktisk forståelse</p> <p>Placeringsevne - overførselsværdi fra en sportsgren til en anden</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 7	Kampsport og en kamp for livet
Indhold	<p>Idræt B - idrætsteori, 2009 - s. 133-174 http://politiken.dk/motion/ECE2068583/enige-eksperter-havearbejde-taeller-ogsaa-som-sund-motion/</p> <p>Karate eller Judo - elevspecifikt, da kampsportscenteret kunne tilbyde begge dele samtidigt.</p> <p>Fælles for begge var en kort introduktion til historie, ånd og opmærksomhed på brug af ”modstanderens” energi/bevægelse.</p>
Omfang	8 moduler
Særlige fokus-punkter	<p>Fokus på teknik:</p> <p>Karate - slag, spark, parering, balance og smerteperception/-håndtering. Øvelser til disse grundelementer og begynder-kamp.</p> <p>Judo - balance, faldteknik, kast og holdegreb. Øvelser til disse grundelementer og gulvkamp.</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning Elevundervisning Lærere udefra</p>

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 8	Softball
Indhold	<p>Praktisk forløb - fokus på teknisk og taktisk evne</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaste - gribe - batte - foul balls and strikes - spillets regler og flow - overførselsværdi til andre slagboldspil (idræt C - cricket) - Idræt C-tur til Gerlev
Omfang	8 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>At kunne holde fokus og tage hurtige beslutninger</p> <p>Kommunikation på et hold</p> <p>At have et taktisk overblik og forsøge at føre en strategi ud i spil.</p> <p>Overførselsværdi fra en sport til en anden</p>
Væsentligste arbejdsformer	Pararbejde og klasseundervisning

[Retur til forside](#)