

## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Termin</b>        | Termin hvori undervisningen afsluttes:<br>maj-juni 2015 |
| <b>Institution</b>   | Marie Kruses Skole                                      |
| <b>Uddannelse</b>    | Stx   |
| <b>Fag og niveau</b> | Idræt B   |
| <b>Lærer(e)</b>      | Christina Riise   |
| <b>Hold</b>          | b 2012  |

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

|                |                              |
|----------------|------------------------------|
| <b>Titel 1</b> | Boldbasis                    |
| <b>Titel 2</b> | Kropsbasis                   |
| <b>Titel 3</b> | Svømning og livredning       |
| <b>Titel 4</b> | Fodbold og hooliganisme      |
| <b>Titel 5</b> | Slagbold og undervisning     |
| <b>Titel 6</b> | Volley, opvarmning og skader |
| <b>Titel 7</b> | Testning og træning          |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Titel 1</b>                    | Boldbasis   |
| <b>Indhold</b>                    | N. Nordberg & M. Thing: Boldspil på tværs, s. 10-15.  |
| <b>Omfang</b>                     | 10 moduler (2 teori)  |
| <b>Særlige fokuspunkter</b>       | Teknik og taktik – Boldbeherskelse - herunder aflevering, modtagning, spilbarhed samt tempo og retningskift.<br>Kommunikation og samarbejde.<br>Med udgangspunkt i spilljulet udarbejdes spil i grupper med fokus på hvordan justeringer kan påvirke så spillet kan bruges i forskellige sammenhænge og til forskellige målgrupper.<br>Udarbejdelse af drejebog |
| <b>Væsentligste arbejdsformer</b> | Klasseundervisning samt gruppearbejde. Skr. arbejde   |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Titel 2</b>                    | Kropsbasis – gymnastikkens udvikling  |
| <b>Indhold</b>                    | Hvad gør du, når du bevæger dig? Kan du sætte ord på? Kan du tillære nye bevægelsesformer?<br>Frie bevægelser til musik samt salsa, Les Lanciers, step-aerobic<br>Krop og samfund: Jagd et al, s. 6 – 22: Idræt og historie<br>Idræt B – Idrætsteori: Franch et al., s. 89 – 97: 6 forskellige typer idræt<br>Video: Gymnastikkens historie<br>Rapportskrivning: Mig og min idræt |
| <b>Omfang</b>                     | 12 moduler (4 moduler)  |
| <b>Særlige fokuspunkter</b>       | Med udgangspunkt i Labans 8 basiskvaliteter arbejdes med kropsbevidsthed samt koreograferede og frie bevægelser til musik og lyd.   |
| <b>Væsentligste arbejdsformer</b> | Klasseundervisning samt par- og gruppearbejde.  |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Titel 3</b>                    | Svømning og livredning  |
| <b>Indhold</b>                    | Vandføling og tryghed ved vandet<br>Crawl<br>Brystsvømning<br>Udspring<br>Livredning: Bjærg, svømme med tøj i åbent vand, dykke, redning fra bræt<br>Førstehjælp<br>Livredning. Dansk Svømmeunion, 2011, s. 45 – 53, 105 – 111 & 120 – 131. |
| <b>Omfang</b>                     | 11 moduler  |
| <b>Særlige fokuspunkter</b>       | Kvalitet: Armtag, benspark og vejrtrækning.<br>Kvantitet: Hvor langt kan jeg svømme på 20 min?<br>Praktiske og teoretiske del af søsportsprøven   |
| <b>Væsentligste arbejdsformer</b> | Klasseundervisning, niveaudelt, par- og gruppearbejde.<br>Elevundervisning<br>Undervisning af c-niveau elever<br>Test   |

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| <b>Titel 4</b> | Fodbold og hooliganisme |
|----------------|-------------------------|

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Indhold</b>                    | <p>Litteratur:</p> <p>G. Orwell: <i>Sportsånden fra Fodbold!</i> Christensen/Stjernfelt (red), 2002.<br/>         Peitersen: <i>Dem der ikke hopper ...</i>, 2004 (Publikumstyper)<br/>         Kompendium baseret på Infomedia: Hooliganisme samt følgende artikler:<br/> <a href="http://www.dr.dk/Nyheder/Indland/2012/12/12/12122936.htm">http://www.dr.dk/Nyheder/Indland/2012/12/12/12122936.htm</a></p> <p><a href="http://www.dr.dk/Sporten/Fodbold/Superliga/2012/12/12/1212130542.htm">http://www.dr.dk/Sporten/Fodbold/Superliga/2012/12/12/1212130542.htm</a></p> <p><a href="http://www.b.dk/danmark/taesk-giver-livet-vaerdi">http://www.b.dk/danmark/taesk-giver-livet-vaerdi</a></p> <p>The Football Factory (DVD, 2005).</p> |
| <b>Omfang</b>                     | 12 moduler (4 moduler teori)  |
| <b>Særlige fokuspunkter</b>       | Beherske grundlæggende færdigheder inden for fodbold: Afleveringer, skud, tæmninger, løbebaner og driblinger.<br>Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer   |
| <b>Væsentligste arbejdsformer</b> | Klasseundervisning, par- og gruppearbejde. Elevoplæg med PP.<br>Elevundervisning  |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Titel 5</b>                    | Slagbold og undervisning   |
| <b>Indhold</b>                    | Idræt for børn og unge, DIF 2004, s. 9 – 12<br>Inspiration til cricket, Juul & Hansen, DCF & DIF 1997, s. 30 – 31, 60 – 61.  |
| <b>Omfang</b>                     | 27 moduler   |
| <b>Særlige fokuspunkter</b>       | Tennis: Underhånds- og overhånds serv, greb, forhånd, baghånd, regler.<br>Squash: Serv, forhånd og baghånd, placering på banen og regler<br>Cricket (Kanga- og somestop cricket): Batgreb, batføring, indstik, at stoppe bolde, regler og cricket-ånden: That´s not cricket! |
| <b>Væsentligste arbejdsformer</b> | Klasseundervisning<br>Studietur til Playitas<br>Elevundervisning af c-niveau elever  |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Titel 6</b>                    | Volley, opvarmning og skader  |
| <b>Indhold</b>                    | K. Klintø: Volleyball, 1994<br>Teenvolley i undervisningen<br>C- det er idræt, Wolf et al. Gyldendal 2005, s. 22 – 30<br>Idrætsskader – nej tak! Danmarks Idrætsforbund, 2006                             |
| <b>Omfang</b>                     | 10 moduler (2 teorimoduler)   |
| <b>Særlige fokuspunkter</b>       | Fingerslag, baggerslag serv, smash og blokade<br>Udarbejdede af opvarmningsprogram med fokus på volleyball<br>Hvorfor varmer vi op?<br>Opstilling af forsøg, som illustrerer en evt. effekt af opvarmning |
| <b>Væsentligste arbejdsformer</b> | Klasseundervisning samt pararbejde. Opvarmning af klassen<br>Rapportskrivning, eksperimentelt arbejde   |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Titel 7</b>                    | Testning og træning   |
| <b>Indhold</b>                    | <p><b><u>Træning</u></b><br/>Krop og træning s. 16 – 22, 26 - 27 samt 89 – 94 + 102 – 111.</p> <p><b><u>Doping:</u></b><br/>Tema: Doping i ”Idræt – teori og træning”<br/>Sportens ånd og væsen: Verner Møller i ”Doping – en debatbog om doping og livsstil” s. 64 – 66<br/>Alice Riis Bach: ”Mandlige kropsidealer” i Doping – en debatbog om doping og livsstil s 23 – 28<br/>Doping slører spændingsmomentet: Morten M. Hansen i Doping<br/>Hjernedoping fremmer forståelsen: Stine Rasmussen. Videnskab.dk. 2009<br/>Antidoping Danmarkshjemmeside <a href="http://www.doping.dk">www.doping.dk</a><br/>Berlingske 5. juli 2013: <a href="http://www.b.dk/kronikker/saa-taler-vi-ikke-om-doping-i-fodbold">http://www.b.dk/kronikker/saa-taler-vi-ikke-om-doping-i-fodbold</a><br/>Film: Doping forever, Dansk dokumentar, 2007<br/>Film: Uddrag af Doping epidemien, Dansk dokumentarserie, 2013</p> <p><b><u>Testning:</u></b><br/>Testning på August Krogh Instituttet (2 punkts cykeltest) samt Dexa scanning<br/>Step-test<br/>Bib-test<br/>Agility-test<br/>Motoriske test: Eurofit, Idrættens Forskningsråd, 1991<br/>Muskelstyrketest før og efter træningsperiode<br/>Smidighedstest før og efter træningsperiode<br/>Test af hoppehøjde og længde før og efter opvarmning</p> <p>Styrketræning<br/>Cirkeltræning<br/>Smidighedstræning</p> |
| <b>Omfang</b>                     | 25  |
| <b>Særlige fokuspunkter</b>       | <p>Testning og træning<br/>Muskler og muskeltræning<br/>Opbygning af eget program<br/>Undervisning af klassekammerater<br/>Smidighedstræning<br/>Mentaltræning</p>  |
| <b>Væsentligste arbejdsformer</b> | <p>Tværfagligt forløb om doping med biologi<br/>Skr. arb i form af rapporter og træningsdagbøger<br/>Elevundervisning<br/>Individuel træning</p>  |

