

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

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

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

| | |
|-----------------|--------------------------------------|
| Titel 1 | Boldbasis |
| Titel 2 | Kropsbasis – gymnastikkens udvikling |
| Titel 3 | Svømning og livredning |
| Titel 4 | Fodbold og hooliganisme |
| Titel 5 | Slagbold og undervisning |
| Titel 6 | Volley, opvarmning og skader |
| Titel 7 | Testning og træning |
| Titel 8 | Dans og anatomi |
| Titel 9 | Håndbold og teambuilding |
| Titel 10 | Atletik |

Modulernes varighed = 95 min.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Titel 1 | Boldbasis |
| Indhold | N. Nordberg & M. Thing: Boldspil på tværs, s. 10-15. |
| Omfang | 10 moduler |
| Særlige fokuspunkter | Teknik og taktik – Boldbeherskelse - herunder aflevering, modtagning, spilbarhed samt tempo og retnings skift. Kommunikation og samarbejde. 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. Udarbejdelse af drejebog |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning samt gruppearbejde. Skr. arbejde |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Titel 2 | Kropsbasis – gymnastikkens udvikling |
| Indhold | Hvad gør du, når du bevæger dig? Kan du sætte ord på? Kan du tillære nye bevægelsesformer? Frie bevægelser til musik samt salsa, Les Lanciers, step-aerobic Krop og samfund: Jagd et al, s. 6 – 26 & 31 - 32: Idræt og historie Idræt B – Idrætsteori: Franch et al., s. 56 – 58, 89 – 97 & 117 - 120: Præstationsfokusering, 6 forskellige typer idræt & Idrættens enhedstest DVD: Gymnastikkens historie Rapportskrivning: Mig og min idræt |
| Omfang | 17 moduler |
| Særlige fokuspunkter | Med udgangspunkt i Labans 8 basiskvaliteter arbejdes med kropsbevidsthed samt koreograferede og frie bevægelser til musik og lyd. Analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier Opnå en grundlæggende viden om udvalgte områder inden for den humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori med hovedvægt på danske forhold inden for idrætshistorie og idrætssociologi. |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning samt par- og gruppearbejde. Undervisning af c-niveau elever |

| | |
|-----------------------------|--|
| Titel 3 | Svømning og livredning |
| Indhold | Vandføling og tryghed ved vandet Crawl Brystsvømning Udspring Livredning: Bjerge, svømme med tøj i åbent vand, dykke, redning fra bræt Førstehjælp Livredning. Dansk Svømmeunion, 2011, s. 45 – 53, 105 – 111 & 120 – 131. |
| Omfang | 11 moduler |
| Særlige fokuspunkter | Kvalitet: Armtag, benspark og vejrtrækning. Kvantitet: Hvor langt kan jeg svømme på 20 min? Praktiske og teoretiske del af søsportsprøven |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning, niveaudelt, par- og gruppearbejde. Elevundervisning Undervisning af c-niveau elever Test |
|-----------------------------------|---|

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

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 5 | Slagbold og undervisning |
| Indhold | Idræt for børn og unge, DIF 2004, s. 9 – 12 Inspiration til cricket, Juul & Hansen, DCF & DIF 1997, s. 30 – 31, 60 – 61. |
| Omfang | 20 moduler |
| Særlige fokuspunkter | Tennis: Underhånds- og overhåndsserv, greb, forhånd, baghånd, regler. Squash: Serv, forhånd og baghånd, placering på banen og regler Cricket (Kanga- og somestop cricket): Batgreb, batføring, indstik, at stoppe bolde, regler og cricket-ånden: That´s not cricket! Opbygge og afholde hensigtsmæssige træningspas Forståelse for forskellige lederroller og brug af disse |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning Studietur til Playitas Elevundervisning af c-niveau elever |

| | |
|----------------|---|
| Titel 6 | Volley, opvarmning og skader |
| Indhold | K. Klintø: Volleyball, 1994 Teenvolley i undervisningen C- det er idræt, Wolf et al. Gyldendal 2005, s. 22 – 30 Idrætsskader – nej tak! Danmarks Idrætsforbund, 2006 |
| Omfang | 10 moduler |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Særlige fokuspunkter | Fingerslag, baggerslag serv, smash og blokade Udarbejdede af opvarmningsprogram med fokus på volleyball Hvorfor varmer vi op? Hvad sker der, hvis vi ikke varmet op? Opstilling af forsøg, som illustrerer en evt. effekt af opvarmning |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning samt pararbejde. Opvarmning af klassen Rapportskrivning, eksperimentelt arbejde |

| | |
|-----------------------------|---|
| Titel 7 | Testning og træning |
| Indhold | <p><u>Træning</u> Krop og træning s. 16 – 22, 26 – 35 samt 89 – 94 + 102 – 111. Franch et al: Idræt B- idrætsteori s. 246 – 273.</p> <p><u>Doping:</u> Tema: Doping i ”Idræt – teori og træning” Sportens ånd og væsen: Verner Møller i ”Doping – en debatbog om doping og livsstil” s. 64 – 66 Alice Riis Bach: ”Mandlige kropsidealer” i Doping – en debatbog om doping og livsstil s 23 – 28 Doping slører spændingsmomentet: Morten M. Hansen i Doping Hjernedoping fremmer forståelsen: Stine Rasmussen. Videnskab.dk. 2009 Antidoping Danmarkshjemmeside www.doping.dk Berlingske 5. juli 2013: http://www.b.dk/kronikker/saa-taler-vi-ikke-om-doping-i-fodbold Film: Doping forever, Dansk dokumentar, 2007 Film: Uddrag af Doping epidemien, Dansk dokumentarserie, 2013</p> <p><u>Testning:</u> Testning på August Krogh Instituttet: 2 punkts cykeltest samt Dexa scanning Step-test Bib-test Motoriske test Løbetest 5 km Muskelstyrketest før og efter træningsperiode Smidighedstest før og efter træningsperiode Test af hoppehøjde og længde før og efter opvarmning</p> |
| Omfang | 30 |
| Særlige fokuspunkter | Testning og træning Muskler og muskeltræning Opbygning af eget styrketrænings- samt smidighedsprogram Mentaltræning Aerob og anaerob løbetræning Undervisning af klassekammerater Doping i et fysiologisk samt samfundsmæssigt perspektiv Udarbejde, gennemføre og evaluere et hensigtsmæssigt personligt træningsprogram |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | Koble teoretisk viden til personligt træningsprogram og derved kunne analysere og vurdere fysisk aktivitet i et trænings- og sundhedsmæssigt perspektiv Demonstrere korrekt brug af faglige termer. |
| Væsentligste arbejdsformer | Tværfagligt forløb om doping med biologi Skr. arb i form af rapporter, træningsdagbog samt synopsis Individuelt arbejde Klasseundervisning Elevundervisning Besøg på August Krogh Instituttet |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 8 | Dans og anatomi |
| Indhold | Franch et al: Idræt B - idrætsteori : 195 – 208 Tybjerg-Pedersen: Krop og træning: 46 -59. Engelsk vals Jive |
| Omfang | 17 moduler |
| Særlige fokuspunkter | Opnå grundlæggende viden om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof Forståelse for sportsdansens forskellige stilarter via tilegnelse af koreografi i jive og engelsk vals. Samarbejdsrelationen: At føre og at lade sig føre. Arbejde med egen koreografi. |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning, pararbejde, Mundtlige fremlæggelser i par, skriftligt arbejde og praktisk arbejde. |

| | |
|----------------|---|
| Titel 9 | Håndbold – teambuilding |
| Indhold | Wolf og Hansen: B – for bedre idræt: 137 - 166 Uddrag fra specialet: Arbejdskravsanalyse af danske håndboldligaspillere. C. Riise, IFI, KU, 2001. Danske håndboldspillere træner forkert: http://politiken.dk/sport/haandbold/ECE873884/danske-haandboldspillere .. Teambuilding: Holdene arbejde sammen om at nå fælles målsætning. |
| Omfang | 10 moduler |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Særlige fokuspunkter | Beherske grundlæggende færdigheder inden for håndbold: Afleveringer, skud, finter, presspil og driblinger. Viden om positioners kendetegn og spillets grundlæggende regler. Opnå grundlæggende viden om parametre som motivation, forventningsafstemning, målsætning, hierarki, roller, social kohæsion og opgavekohæsion og på baggrund af denne viden at skabe to velfungerende håndboldhold. |
| Væsentligste arbejdsformer | Teambuilding Elevundervisning Klasseundervisning |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 10 | Atletik |
| Indhold | Tilegnelse og beherskelse af tekniske færdigheder i disciplinerne: spydkast, lændespring og sprint M. Sørensen: Lærebog i atletik, 1996: s. 9 – 12, 15-16, 69 – 71, 115 -116 & 120 – 121. |
| Omfang | 10 moduler |
| Særlige fokuspunkter | Forspænding Kraft Acceleration Spændt kontra afspændt |
| Væsentligste arbejdsformer | Klasseundervisning |

