

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Juni 2015
Institution	Marie Kruses Skole
Uddannelse	Stx
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Christina Riise, Mathilde Kofoed-Hansen , Jakob Mølgaard
Hold	3es idræt

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Undervisningen er tilrettelagt i moduler af 95 minutters varighed

Titel 1	Kropsbasis
Titel 2	Boldbasis
Titel 3	Slagbold
Titel 4	Grundtræning
Titel 5	Volley
Titel 6	Opvarmningsprogram
Titel 7	Træningsprojekt
Titel 8	Håndbold/Futsal/Volleyball/
Titel 9	Floorball/Squash/Basket
Titel 10	Fodbold/Softball/Atletik

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

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

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

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 4	Grundtræning
Indhold	<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"> - Kobling af teori og praksis - Træningsformers betydning for præstationsevnen i forskellige idrætsdiscipliner - Aerob træning - Anaerob træning - Smidighed - Koordination <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Høj fysisk aktivitet - Biptest - Cirkeltræning - Styrketræning med og uden vægte - Løb (udholdenhed og sprint)
Omfang	6 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forbedre egen fysisk kapacitet - Gennemføre enkle fysiologiske test og i forbindelse hermed kunne redegøre for relevant fysiologisk viden
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning og individuelle træningsformer

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 7	Træningsprojekt
Indhold	<p>Eleverne har kunnet vælge mellem 3 testformer. Enten Coopertest, en modificeret udgave af en polititest, med fokus på såvel styrke, kondition og eksplosivitet. 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” System 2009</p> <p>Rapportskrivning og træningsdagbog som udfyldes undervejs.</p>
Omfang	9 moduler
Særlige fokus-punkter	<p>Fagspecifikt: 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>Alment: Gruppedynamik, engagement, grænsebrydning og kommunikation.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppe- samt individuelt arbejde. Rapportskrivning samt fysisk præstation. Eleverne har som led i projektet tilrettelagt træningsprogrammer for hinanden i idrætsundervisningen.

Titel 8	Valgblok: Håndbold/Futsal/Volleyball/
Indhold	<p>Kernestof: -håndbold -futsal Volleyball</p> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progression fra delementer til det færdige spil - Forståelse for forskelle og ligheder mellem forskellige typer bold spil - Tekniske elementer i spillene - Fysiske krav til spillerne
Omfang	5 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer - Udvikle egne færdigheder indenfor forskellige typer slagboldspil - Indsigt i slagbold og spillenes kulturelle placering
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning

Titel 9	Valgblok: Squash, basket, floorball
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Squash - Basket - floorball <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progression fra delementer til det færdige spil - Forståelse for forskelle og ligheder mellem forskellige typer bold spil - Tekniske elementer i spillene - Fysiske krav til spillerne
Omfang	5 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer - Udvikle egne færdigheder indenfor forskellige typer slagboldspil - Indsigt i slagbold og spillenes kulturelle placering
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning

Titel 10	Valgblok: Softball, fodbold, atletik
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Softball • Fodbold • Atletik <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progression fra delementer til det færdige spil - Forståelse for forskelle og ligheder mellem forskellige typer bold spil - Tekniske elementer i spillene - Fysiske krav til spillerne
Omfang	4 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer - Udvikle egne færdigheder indenfor forskellige typer slagboldspil - Indsigt i slagbold og spillenes kulturelle placering
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning