

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Juni 2015
Institution	Kruses Gymnasium
Uddannelse	Stx
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Mathilde Kofoed-Hansen
Hold	3g Id

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Undervisningen er tilrettelagt i moduler af 95 minutters varighed

Titel 1	Træningsprojekt – i samarbejde med idræt C
Titel 2	Ultimate og anaerob træning (tematisk)
Titel 3	Dans og bevægelse gennem tiderne (tematisk)
Titel 4	Anatomi, hoppehøjde og styrketræning (tematisk)
Titel 5	Squash og tennis
Titel 6	Fodbold og præstationsoptimering (tematisk)

Titel 1	Træningsprojekt – i samarbejde med idræt C
Indhold	Kernestof: <i>Idræt B - idrætsteori.</i> Jesper Franch m. fl. (2009) s. 218-224 + 229-234 + 256-273 <i>Idræt. Teori og træning.</i> Lars H. Nielsen & Troels Wolf (2007) s. 81-84
Omfang	6 moduler á 95 minutters varighed + 7 moduler á 95 minutters varighed på idræt C
Særlige fokuspunkter	I forløbet har der været fokus på følgende kompetencer: <ul style="list-style-type: none"> - Udvikle evne til træningsplanlægning, der sigter mod forbedring af 5 km løb. - Forståelsen for menneskets fysiologi, herunder kredsløbs- og respirationsfysiologi. - Energiomsætning - Planlægning og gennemførelse af træningsmodul for andre elever
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning Pararbejde Gruppearbejde Undervisning af andre elever Rapportskrivning

Titel 2	Ultimate og anaerob træning
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Idræt B - idrætsteori</i>. Jesper Franch m. fl. (2009) s. 181 + 229-234 + 246-255 - <i>Anaerob præstationsevne</i>. Lars Michalsik (2007) s. 6-13 - Gunnarsson TP & Bangsbo J (2012). The 10-20-30 training concept improves performance and health profile in moderately trained runners. <i>J Appl Physiol</i> 113, 16-24. - "Mælkesyre giver ikke trætte muskler": http://www.au.dk/om/nyheder/011001/
Omfang	10 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none"> - Udvikle forståelse for sammenhæng mellem anaerob træning i teori og praksis - Anaerob træningplanlægning via arbejdskravsanalyse af ultimate. - Forstå mulige mekanismer bag træthedsudvikling ved kortvarig arbejde. - Udvikle egne tekniske færdigheder. - Have forståelse for spillets taktiske elementer. - Forståelse for spillets regler og fairplay.
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning. Gruppearbejde. Videooptagelse og analyse af holdets spil. Planlægning og undervisning i anaerob træning i grupper. Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p>

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

[Retur til forside](#)

Titel 3	Dans og bevægelse gennem tiderne
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Krop og samfund</i>. Henrik Jagd m. fl. (2003) s. 6-15 - DR2 tema "Når sundt bliver sygt": http://www.dr.dk/tv/se/dr2-tema/dr2-tema-nar-sundt-blir-sygt-2 - <i>B for bedre idræt</i>. Troels Wolf & Jørn Hansen (2009) s. 23-36 - <i>Idræt B - idrætsteori</i>. Jesper Franch m. fl. (2009) s. 73-85 - Video: <i>Gymnastikkens historie</i>. Red.: Else Trangbæk (1995) - Sundhedsstyrelsens anbefalinger om motion: http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/publ2001/fysisk_aktivitet_sundhed/kap04.htm <p>Supplerende stof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Krop og samfund</i>. Henrik Jagd m. fl. (2003) s. 16-20 + 31-35 + 40-47 - "Pigerne, drengene og gymnastidrætten i det 20. århundrede" af Per Jørgensen (2006) - "Kønnenes kamp i sport og gymnastik" s. 47-49 af Hans Bonde (1987) - <i>Idræt B - idrætsteori</i>. Jesper Franch m. fl. (2009) s. 25-37 + 55-72 - "Gymnastik og opdragelse" af Else Trangbæk (1987)
Omfang	13 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Gymnastikkens og sportens historiske udvikling – i samspil med samfundsforhold og samtidens kropslige udtryk. - Idrætssociologi: Danskernes idrætsvaner. - Fysisk inaktivitet. - 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	<p>Holdundervisning Pararbejde Gruppearbejde Fremlæggelser Danseopvisning Opgaveskrivning</p>

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 4	Anatomi, hoppehøjde og styrketræning
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Idræt B - idrætsteori</i>. Jesper Franch m. fl. (2009) s. 45-66 + 187-191 + 195-199 - <i>B for bedre idræt</i>. Troels Wolf & Jørn Hansen (2009) s. 118-124 <p>Supplerende stof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Styrketræning</i>. Jens Bojsen-Møller m. fl. (2002). Danmarks Idræts-Forbund.
Omfang	12 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Forståelse for mekanismerne under en muskelkontraktion. - Kendskab til menneskets anatomi. - Bevægelsesanalyse af bevægelse fra egen idrætsgren. - Teoretisk og praktisk kendskab til forskellige former for styrketræning. - Test af maksimal hoppehøjde. - Udarbejde træningsprogram, der sigter mod at forbedre hoppehøjden. - Beherskelse af grundlæggende styrketræningsteknik. - Analyse af hvilke muskler der bruges, og hvordan de arbejder i styrketræningsøvelserne.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning Gruppearbejde

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 5	Squash og tennis
Indhold	Kernestof: <ul style="list-style-type: none">- Reglerne.- Der arbejdes med de tekniske elementer som serv og grundspilslag samt spillenes taktik.
Omfang	10 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none">- Udvikling af tekniske færdigheder.- Opnå forståelse for spillenes taktiske elementer.- Kendskab til spillenes regler.
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning Pararbejde Individuelt arbejde Gruppearbejde

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 6	Fodbold og præstationsoptimering
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>B for bedre idræt</i>. Troels Wolf & Jørn Hansen (2009) s. 138-154 + 156-166. - <i>Idræt. Teori og træning</i>. Lars H. Nielsen & Troels Wolf (2007) s. 142-151. <p>Supplerende stof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idrætspsykologi. Jørn Ravnholt (2006). Danmarks Idræts-Forbund - <i>Forføngelighed eller præstationstrang – en debatbog om doping og livsstil</i>. Anti Doping Danmark (2004) - www.antidoping.dk
Omfang	11 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation og målsætning. - Spændingsregulering og mentaltræning. - Udvikle forståelse for samarbejdsrelationen og teamudviklingen på et fodboldhold. - Doping i et fysiologisk, historisk og etisk perspektiv. - Lovlige præstationsfremmende midler og metoder. - Udvikling af egne tekniske og taktiske færdigheder i fodbold.
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning Holdundervisning Individuelt arbejde Gruppearbejde Skriftligt produkt i form af synopsis Fremlæggelser</p>

[Retur til forside](#)