

# Undervisningsbeskrivelse

## Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Juni 2015
<b>Institution</b>	Marie Kruses Skole
<b>Uddannelse</b>	Stx
<b>Fag og niveau</b>	Idræt C
<b>Lærer(e)</b>	Mathilde, Anine og Peter
<b>Hold</b>	1. ms id

## Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	<b>Boldbasis</b>
<b>Titel 2</b>	<b>Træningsbasis</b>
<b>Titel 3</b>	<b>Kropsbasis</b>

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 1</b>	Boldbasis
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spilhjulet</li> <li>- Aktiviteter der fremmer alsidige krops og boldoplevelser</li> <li>- Aktiviteter der fremmer fysisk aktivitet</li> <li>- Aktiviteter hvor elevernes samarbejdsevne og sociale kompetencer i en idrætssituation bliver styrket.</li> </ul> <p>Der er særligt arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alsidige boldspil til at udvikle boldbeherskelse og spilforståelse</li> <li>- Basale principper i boldspil: Placering, aflevering/modtagning, tempo, angreb/forsvar, omstilling, ”split-vision”, retningskift</li> <li>- Kommunikation i forskellige typer spilsituationer</li> </ul>
<b>Omfang</b>	10 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Have forståelse for egen og andres rolle</li> <li>- Udvikle egne færdigheder i forskellige typer boldspil</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<p>Klasseundervisning/Gruppearbejde/ Konstruktion og visning af eget boldspil i grupper</p> <p>Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p>

[Retur til forside](#)

<b>Titel 2</b>	Træningsbasis
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Styrketræning</li> <li>- Anaerob træning</li> <li>- Aerob træning</li> <li>- Frømandstest</li> <li>- Bip-test</li> <li>- Agility-test</li> </ul>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indsigt i forskellen mellem styrketræning, anaerob og aerob træning og test</li> <li>- Udøve test og få en fornemmelse af at ’presse’ sig selv</li> <li>- Have forståelse for, hvad man tester</li> <li>- Progression og sammenhæng mellem træningsbasis – grundtræning</li> </ul>

	– træningsprojekt
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning/Gruppearbejde/

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 3</b>	Kropsbasis
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiviteter der fremme alsidige kropsoplevelser</li> <li>- Udgangspunkt i Rudolf Labans bevægelseslære</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frie bevægelser til musik</li> <li>- Koreograferede bevægelser til musik – herunder Les Lanciers</li> <li>- Basale rytmiske elementer til musik</li> <li>- Basale bevægelselementer som sving, hop,</li> <li>- Elevernes oplevelse af egen krops muligheder og begrænsninger i samspil med andre.</li> <li>- Udvikling af egen koreografi</li> </ul>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Fremme selvværd – herunder kropsbevidsthed</li> <li>- Positive idrætsoplevelser med udgangspunkt i egen krops formåen</li> <li>- Udvikle rytmisk forståelse og koordination til musik</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<p>Klasseundervisning/pararbejde/gruppearbejde/ Udarbejdelse og fremvisning af egen koreografi</p> <p>Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p>

[Retur til forside](#)