

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Juni 2015
Institution	Marie Kruses Skole
Uddannelse	Stx
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Peter Balmer
Hold	2. t idræt

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Softball og anaerob træning (tema)
Titel 2	Fitness, dans og aerob træning i varme omgivelser (studietur) (tema)
Titel 3	Volleyball, crossfit og eksplosiv styrketræning (tema)
Titel 4	Idræt og etik
Titel 5	Squash
Titel 6	Fodbold og type 2 diabetes (tema)

Titel 1	Softball og anaerob træning (tema)
Indhold	Kernestof: "Anaerob præstationsevne" (2007) af Lars Michalsik: s. 6-34

	Softball
Omfang	11 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Anaerob træning Interval træning Arbejdskravsanalyse Slagteknik Kasteteknik Taktik
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde

Titel 2	Fitness, dans og aerob træning i varme omgivelser (studietur) (tema)
Indhold	Kernestof: "Idræt B - idrætsteori": s. 277-280 "Idræt - Teori og træning": s. 67-69 Fitness Dans Aerob træning
Omfang	8 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Hvordan modtager og afgiver kroppen varmen? Hvad skal man indtage af væske og kulhydrat på Playitas og hvorfor? Udvikle kropsbevidsthed og evnen til at tilegne sig koreografi Afprøve forskellige typer af dans.

Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde Tværfagligt arbejde mellem biologi og idræt, herunder skriftlig aflevering i biologi.

Titel 3	Volleyball, crossfit og eksplosiv styrketræning (tema)
Indhold	Kernestof: "Idræt B - idrætsteori": s. 199-220, 247-253 Jens Bojsen Møller et al.: "Styrketræning" (2006): s. 20-21, 28-30
Omfang	13 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Bevægelsesanalyse Styrketræning Crossfit Volleyball Styrketræning og crossfit i relation til volleyball
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde Skriftligt arbejde: rapport.

Titel 4	Idrætsetik
Indhold	Kernestof: Charlotte Vinding Christensen: 'Vold i sport' (2009) Jagd et al.: 'Chokket fra Tour de France' (1999) Thomas Søbirk Petersen: 'Lad dog de professionelle atleter tage epo' Nilas N. Heinskou: 'Stjerner i oprør over hårde kontrolkrav' (2009)

	Lone Frank: `Ufedt` (2009) Bente Klarlund: `Hjælp danskerne` (2009) Eva Emborg Bejder: `Det konstruerede menneske` (2012)
Omfang	6 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Anvendt etik i relation til udvalgte emner.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde Skriftligt arbejde: projektopgave.

Titel 5	Squash
Indhold	Kernestof: <ul style="list-style-type: none"> - Slagteknik - Taktik <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progression fra delelementer til det færdige spil - Tekniske elementer - Fysiske krav til spillerne
Omfang	11 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Kompetencer, læreplanens mål, progression: <ul style="list-style-type: none"> - Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer - Udvikle egne færdigheder - Indsigt i ketsjerspil
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde

--	--

Titel 6	Fodbold og type 2 diabetes (tema)
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>”Diabetes og insulin” Novo Nordisk 2006 s. 30-32.</p> <p>”Type 2-diabetes” 5. udgave 2008 Novo Nordisk s. 4-8.</p> <p>”Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling” Sundhedsstyrelsen, center for forebyggelse 2003 s. 109-111.</p> <p>Supplerende:</p> <p>http://www.dr.dk/nyheder/viden/naturvidenskab/fodbold-hjaelper-mod-diabetes-og-forhoejet-blodtryk</p> <p>http://www.dbu.dk/turneringer_og_resultater/Alternativ_fodbold/Fitness/Hvad_er_Fodbold_Fitness</p> <p>http://www.dbu.dk/turneringer_og_resultater/Alternativ_fodbold/Fitness/Hvad_er_Fodbold_Fitness</p>
Omfang	8 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Udvikle en forståelse for hvilke idrætsgrene, der ville være hensigtsmæssige i relation til behandlingen af type 2-diabetes.</p> <p>Vide, hvad der karakteriserer type 2-diabetes.</p> <p>Forstå, hvordan fodbold som motion på recept kan behandle type 2-diabetes.</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde</p> <p>Skriftligt arbejde: rapportskrivning og mindre opgaver.</p>