

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Juni 2016
Institution	Marie Kruses Skole
Uddannelse	stx
Fag og niveau	Idræt C – 1 + 2g
Lærer(e)	JM (Jakob Mølgaard), MKH (Mathilde Kofoed-Hansen) og CR (Christina Riise)
Hold	3et

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Kropsbasis
Titel 2	Boldbasis
Titel 3	Slagbold
Titel 4	Grundtræning
Titel 5	Volley
Titel 6	Opvarmningsprogram
Titel 7	Softball
Titel 8	Atletik
Titel 9	Træningsprojekt
Titel 10	Valgblok: Badminton og volleyball
Titel 11	Valgblok: Squash, floorball og dans

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	<ul style="list-style-type: none"> - Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer - Fremme selvværd – herunder kropsidevidsthed - Positive idrætsoplevelser med udgangspunkt i egen krops formåen - Udvikle rytmisk forståelse og koordination til musik.
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning, pararbejde og gruppearbejde</p> <p>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”, retningskift - 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 og gruppearbejde</p> <p>Konstruktion og visning af eget boldspil i grupper</p> <p>Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p>

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	<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 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 trænings- og testningsformer, 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, Cirkeltest, Motoriktest - Cirkeltræning - Styrketræning med og uden vægte - Løb (udholdenhed og sprint)
Omfang	6 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<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

Titel 5	Volley
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 <p>Coaching-forløb – arbejdsroller og gruppedynamik i holdspil.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fokus på ansvar og hvorledes den enkelte indgår i en gruppedynamik på positiv og negativ måde.
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 boldspil
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning, kønsintegreret – med differentieret undervisning

Titel 6	Opvarmningsprogram
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idræt C System 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	4 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<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 til opvarmning i volleyball.

Titel 7	Softball
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Softball <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 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
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning

Titel 8	Atletik
Indhold	Der har været lagt vægt på en kort introduktion til forskellige discipliner med rytme og overførselsværdi som det gennemgående tema.
Omfang	6 moduler a 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Videreudvikle forståelse for kroppens bevægelser samt fejlretning – hvorledes sættes ord på det, der observeres, så det kan bruges til blive en bedre atlet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indgå i forskellige samarbejdsrelationer • Udvikle egne færdigheder inden for sprint, spyd og længespring • Indsigt i atletikkens historie og samfundets betydning
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning og pararbejde

Titel 9	Træningsprojekt
Indhold	<p>5 km test før og efter træningsperiode. Hvad skal der til for at komme i bedre form? Kobling af teori og praktik – hvor-dan reagerer kroppen og psyken på træning og fysiske udfordringer? <i>Puls</i> af Bjergsø og Kvikstad. Kopimateriale fra "Idræt C" Systime 2009 Rapportskrivning og træningsdagbog, som udfyldes undervejs.</p>
Omfang	10 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Fagspecifikt: Træningsprincipper og træningsspecificitet. Det psykiske aspekt af præstationsevnen. Udarbejdelse af træningsprogram. Udarbejdelse af træningsmodul. Responsgivning.</p> <p>Alment: Gruppedynamik, engagement, grænsebrydning og kommunikation. Klasseundervisning, gruppe- samt individuelt arbejde. Rapportskrivning samt fysisk præstation. Eleverne har som led i projektet tilrettelagt træningsprogram-mer for hinanden i idrætsundervisningen.</p>

Væsentligste arbejdsformer	Elevundervisning, coaching og skriftligt arbejde (dagbog og synopsis)
-----------------------------------	---

Titel 10	Valgblok: Badminton og volleyball
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Volleyball <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progression fra delementer til det færdige 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
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning

Titel 11	Valgblok: Squash, floorball og dans
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squash • Floorball • Dans <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progression fra delementer til det færdige spil/dans - Tekniske elementer i spillene/bevægelserne - I dans tillige fokus på samarbejdsrelationer
Omfang	8 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
Væsentligste arbejdsformer	<p>Holdundervisning</p> <p>I danseforløbet høj grad af elevundervisning.</p>

Hvert år op til gallafesten har elever danset Les Lanciers, men de timer har kun indgået som en del af et forløb i 1.g.