

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj-juni 2016
Institution	Marie Kruses Skole
Uddannelse	stx
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Esben Woge Stenderup og Mathilde Kofoed-Hansen
Hold	3g Id (delt i delholdene hold a og hold b i volleyball/basket og badminton)

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Undervisningen er tilrettelagt i moduler a 95 minutters varighed

Titel 1	Træningsprojekt – i samarbejde med idræt C
Titel 2	Fodbold og teambuilding
Titel 3	Dansens og bevægelse gennem tiderne
Titel 4	Anatomi, bevægelsesanalyser og fysiologi (teori)
Titel 5	Idrætsdeltagelse og idrætspolitik
Titel 6	Volleyball (hold a)
Titel 7	Basketball (hold b)
Titel 8	Badminton (fælles) Ketchersport (hold a forsøger at få mulighed for at supplere med tennis)

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

[Retur til forside](#)

Titel 1	Træningsprojekt – i samarbejde med idræt C
Indhold	Franch, J. m.fl.: Idræt B – idrætsteori 208-224, 229-234, 246-252, 256-273 DIF: Aerob præstationsevne. Restitutions-, udholdenheds- og konditionstræning. DIF: Anaerob præstationsevne. Tolerance-, produktion- og hurtighedstræning.
Omfang	Anvendt uddannelsestid 8 lektioners teori 1 lektion med praktisk idræt (eksklusiv praktisk idræt med idræt C)
Særlige fokuspunkter	<p>Teori</p> <ul style="list-style-type: none"> – have en grundlæggende viden om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof – kunne analysere og vurdere fysisk aktivitet i et trænings- og sundhedsmæssigt perspektiv – demonstrere viden om fagets identitet og metoder <p>Praksis</p> <ul style="list-style-type: none"> – gennem alsidig undervisning og træning opnå god fysisk kapacitet – beherske alsidige og grundlæggende idrætslige færdigheder samt enkelte idrætter på et højere niveau <p>Træning</p> <ul style="list-style-type: none"> – udfærdige, gennemføre og evaluere eget fysisk træningsforløb – opnå god træningstilstand gennem udvalgte fysiske træningsforløb.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning/ projektarbejdsform/ skriftligt arbejde/eksperimentelt arbejde

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 2	Fodbold og teambuilding
Indhold	Wolf, T. og Hansen, J.: B – for bedre idræt (2009). 138-166
Omfang	Praktisk: 8 lektioner Teori: 2
Særlige fokuspunkter	<p>Teori</p> <ul style="list-style-type: none"> – have en grundlæggende viden om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof – kunne analysere og vurdere fysisk aktivitet i et trænings- og sundhedsmæssigt perspektiv – demonstrere viden om fagets identitet og metoder <p>Praksis</p> <ul style="list-style-type: none"> – gennem alsidig undervisning og træning opnå god fysisk kapacitet – beherske alsidige og grundlæggende idrætslige færdigheder samt enkelte idrætter på et højere niveau – indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer. <p>Træning</p> <ul style="list-style-type: none"> – udføre arbejdsfysiologiske test samt tilrettelægge og udføre målrettede grundtrænings- og opvarmningsprogrammer – opnå god træningstilstand gennem udvalgte fysiske træningsforløb.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning/projektarbejdsform/ undervisning af klassekammerater / pararbejde

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 3	Dans og bevægelse gennem tiderne
Indhold	<p>Teori: Jagd, H. m.fl.: Krop og samfund. Idræt og historie. 6-15 Franch, J. m.fl.: Idræt B – idrætsteori (2010). 73-85, 117, 121-125</p> <p>Praksis Jive, vals, riverdance og moderne dans med improvisation.</p>
Omfang	<p>Anvendt uddannelsestid Praksis 14,5 lektioner Teori 6 lektioner</p>
Særlige fokus-punkter	<p>Teori</p> <ul style="list-style-type: none"> – have en grundlæggende viden om udvalgte områder inden for den humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori med hovedvægt på danske forhold inden for idrætshistorie og idrætssociologi – kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier – demonstrere viden om fagets identitet og metoder <p>Praksis</p> <ul style="list-style-type: none"> – beherske alsidige og grundlæggende idrættslige færdigheder samt enkelte idrætter på et højere niveau – beherske udvalgte idrættsdiscipliner og aktiviteter, der tilgodeser færdighedsområdet musik og bevægelse – udvikle kropsbevidsthed – indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning/ skriftligt arbejde / improvisation / pararbejde / gruppearbejde / individuelt arbejde / overvære danseforestilling

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 4	Anatomi, bevægelsesanalyser og fysiologi (teori)
Indhold	Franch, J. m.fl.: Idræt B – idrætsteori (2010). Fælles: 179-180, 187-199, 204-206 Hold a desuden 184-185, 207-212, 236, 239, 243 236, 239 og 243 Hold b desuden: 200-203
Omfang	Anvendt uddannelsestid Hold a 6 lektioner Hold b 5 lektioner
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> – have en grundlæggende viden om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof – kunne analysere og vurdere fysisk aktivitet i et trænings- og sundhedsmæssigt perspektiv – demonstrere viden om fagets identitet og metoder
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning /gruppe- og pararbejde / skriftligt arbejde

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 5 (hold a)	Volleyball (hold a)
Indhold	<p>Franch, J. m.fl.: Idræt B – idrætsteori (2010). 239, 243</p> <p>Fingerslag, baggerslag, hævning, blokade, serv, smash</p> <p>Elevinstruerede øvelser</p> <p>Kampe med 3 og 6 elever på hvert hold</p>
Omfang	<p>Anvendt uddannelsestid</p> <p>7 lektioner</p>
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> – gennem alsidig undervisning og træning opnå god fysisk kapacitet – beherske alsidige og grundlæggende idrætslige færdigheder samt enkelte idrætter på et højere niveau – indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning/ gruppearbejde / pararbejde

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Basketball 6 (hold b)	Basketball (hold b)
Indhold	<p>Driblinger, boldhåndtering, lay-up, studsaflevering, straffekast,</p> <p>Fast break og forskellige øvelser mod dette.</p> <p>Øvelser med fokus på scoring.</p> <p>Screening, personligt forsvar,</p> <p>Partibold</p>
Omfang	6 lektioner
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> – gennem alsidig undervisning og træning opnå god fysisk kapacitet – beherske alsidige og grundlæggende idrætslige færdigheder samt enkelte idrætter på et højere niveau
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning/ gruppearbejde / pararbejde

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 7	Badminton (fælles) Ketchersport (hold a forsøger at få mulighed for at supplere med tennis)
Indhold	Greb, serv, korte og lange slag, benarbejde, forhånd, baghånd Slagsekvenser Arbejde med krydsslæg og at slå langs linjen, Måske tennis for hold a.
Omfang	Anvendt uddannelsestid Hold a 11 lektioner Hold b 7 lektioner
Særlige fokuspunkter	– indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer – gennem alsidig undervisning og træning opnå god fysisk kapacitet – beherske alsidige og grundlæggende idrætslige færdigheder samt enkelte idrætter på et højere niveau
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning / pararbejde / individuelt arbejde / gruppearbejde

[Retur til forside](#)