

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Juni 2016
Institution	Marie Kruses Skole
Uddannelse	Stx
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Christina Riise, Bente Bundgaard Larsen, Marie Møller og Jakob Mølgaard
Hold	1 ms id

Titel 1	Kropsbasis
Titel 2	Boldbasis
Titel 3	Test
Titel 4	Opvarmningsprogram
Titel 5	Slagbold
Titel 6	Volley
Titel 7	Træningsprojekt
Titel 8	Valgblok: Ultimate, basketball og softball
Titel 9	Træningsprojekt
Titel 10	Valgblok: Svømning, badminton og basketball
Titel 11	Valgblok: Squash, ultimate og softball

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	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer - Fremme selvværd – herunder kropsbevidsthed - Positive idrætsoplevelser med udgangspunkt i egen krops formåen - Udvikle rytmisk forståelse og koordination til musik
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning/pararbejde/gruppearbejde/ Udarbejdelse og fremvisning af egen koreografi Undervisningen har hovedsageligt været konsintegreret.</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”, retnings skift - Kommunikation i forskellige typer spilsituationer
Omfang	10 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/Gruppearbejde/ Konstruktion og visning af eget boldspil i grupper Undervisningen har hovedsageligt været konsintegreret.</p>

Titel 3	Test
Indhold	Kernestof: - Frømandstest - Trappetest - Coopertest - Bip-test - Agility-test
Omfang	7 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	- Udøve test og få en fornemmelse af at 'presse' sig selv - Have forståelse for, hvad man tester - Progression og sammenhæng mellem testforløb – grundtræning – træningsprojekt
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning/Gruppearbejde

Titel 4	Opvarmningsprogram
Indhold	Kernestof: - Idræt C System kopimateriale om opvarmning - Kort teorioplæg om opvarmnings funktion og form på et opvarmningsprogram Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter: - Formidling, funktion, kvalitet og effekt af opvarmningsprogram - Fysisk aktivitet - Kobling af teori og praktik
Omfang	3 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Kompetencer, læreplanens mål, progression - 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 i relation til opvarmning til volleyball.

Titel 5	Slagbold
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Softball • Alternativt slagbold • 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	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <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 6	Volleyball
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der arbejdes med grundspilsslagene og rollefordeling på banen. <p>Formålet er, at eleverne opnår et minimum af egen færdighed samt en forståelse for spillets rytme og taktik.</p> <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
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 - Have forståelse for egen og andres rolle - Udvikle egne færdigheder i boldspil
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning, kønsintegreret – med differentieret undervisning

Titel 7	Træningsprojekt
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 træningsformer, 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 - Cirkeltræning - Løb (udholdenhed og sprint)
Omfang	5 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <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, individuelle træningsformer

Titel 8	Valgblok: Ultimate, softball og basket
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Softball • Ultimate • Basket <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 boldspil - 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 indenfor forskellige typer slagboldspil - Indsigt i slagbold og spillenes kulturelle placering
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning

Titel 9	Træningsprojekt
Indhold	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” System 2009 Rapportskrivning og træningsdagbog, som udfyldes undervejs.
Omfang	10 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Fagspecifikt: Træningsprincipper og træningsspecificitet. Det psykiske aspekt af præstationsevnen. Udarbejdelse af træningsprogram. Udarbejdelse af træningsmodul. Responsgivning. Alment: Gruppedynamik, engagement, grænsebrydning og kommunikation. Klasseundervisning, gruppe- samt individuelt arbejde. Rapportskrivning samt fysisk præstation. Eleverne har som led i projektet tilrettelagt træningsprogrammer for hinanden i idrætsundervisningen.
Væsentligste arbejdsformer	Elevundervisning og coaching

Titel 10	Valgblok: Svømning, badminton og basketball
Indhold	Kernestof: <ul style="list-style-type: none"> • Svømning • Badminton • Basket <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progression fra delelementer til det færdige spil - Forståelse for forskelle og ligheder mellem forskellige typer boldspil - Tekniske elementer i spillene - Fysiske krav til spillerne
Omfang	7 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
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning I badminton høj grad brug af dygtige elever som undervisere.

Titel 11	Valgblok: Squash, softball og ultimate
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squash • Softball • Ultimate <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 boldspil - 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

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.