

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Juni 2016
Institution	Marie Kruses Skole
Uddannelse	Stx
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Peter Balmer Broholm
Hold	3.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 7	Løb & aerob træning (træningsprojekt) (tema)
Titel 8	Kvinder på banen og håndbold (tema)
Titel 9	Dans og ernæring (tema)
Titel 10	Badminton og motoriske funktioner

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	<p>Kernestof:</p> <p>Charlotte Vinding Christensen: `Vold i sport` (2009)</p> <p>Jagd et al.: `Chokket fra Tour de France` (1999)</p> <p>Thomas Søbirk Petersen: `Lad dog de professionelle atleter tage epo`</p> <p>Nilas N. Heinskou: `Stjerner i oprør over hårde kontrolkrav` (2009)</p> <p>Lone Frank: `Ufedt` (2009)</p> <p>Bente Klarlund: `Hjælp danskerne` (2009)</p> <p>Eva Emborg Bejder: `Det konstruerede menneske` (2012)</p>
Omfang	6 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Anvendt etik i relation til udvalgte emner.
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde</p> <p>Skriftligt arbejde: projektopgave.</p>

Titel 5	Squash
Indhold	<p>Kernestof:</p> <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	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <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>

Titel 7	Træningsprojekt og aerob træning
Indhold	<p>Wolf et al.: "C-det er idræt"(2009) s. 33-44</p> <p>"Idræt B - idrætsteori" (2009): s. 268-280</p>
Omfang	13 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Målsætning: Individuel planlægning og gennemførelse af træningsforløb med henblik på at forbedre den fysiske præstation i løb på 5 km</p> <p>Fysiske test</p> <p>Opstilling af individuelle træningsmål</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning, gruppe- samt individuelt arbejde.</p> <p>Rapportskrivning og træningsdagbog som udfyldes undervejs.</p>

Titel 8	Kvinder på banen og håndbold
Indhold	<p>Anvendt litteratur og andet undervisningsmateriale fordelt på kernestof og supplerende stof:</p> <p>Kernestof:</p>

	<p>"Kvinder på banen" Alice Riis Bach (2002): kap. 6 s. 100-113 (eksklusiv s. 106 og 110) og s. 120-123.</p> <p>'Ildrætssociologi'</p> <p>Simone de Beauvoir: af "Det andet køn"(1977)</p> <p>Artikel: "Portræt af et hormon" (Weekendavisen 2015)</p> <p>Robert Nozick: "Distributiv retfærdighed" (1974)</p> <p>Lisbeth Steen Pedersen (1995): "Ildrætssociologi".</p> <p>"Historien gentager sig" af Mikkel Bording fra www.information.dk.</p> <p>"Kvinder bliver ikke taget alvorligt" af Mads Allingstrup fra www.bt.dk.</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid: 11 moduler af 95 min. varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Eleverne skal:</p> <p>Beherske grundlæggende færdigheder i håndbold og kunne udføre et opvarmningsprogram.</p> <p>Udvikle tekniske færdigheder og taktiske forståelse.</p> <p>Forstå, hvordan der tillægges forskellige værdiforestillinger til kønnet, hvordan idrætten gør kvinderne stærkere i et historisk perspektiv, hvordan sportskvinder fremstilles i medierne fra 80'erne og frem til i dag, hvilke behov kvinder har som idrætsudøvere.</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning, pararbejde, individuelt arbejde og gruppearbejde</p> <p>Skriftligt arbejde: rapportskrivning og mindre opgaver.</p>

Titel 9	Dans og ernæring
Indhold	<p>"Kostråd til idrætsfolk" af Kiens et al. (1996)</p> <p>Detsundeliv.dk: "Kulhydratfattige diæter" (2013)</p>
Omfang	10 moduler
Særlige fokuspunkter	Kostråd til idrætsudøvere

	Kostregistrering Atkins diæt Dans og ernæring Forskellige typer af dans
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppe- samt individuelt arbejde. Rapportskrivning

Titel 10	Motoriske funktioner & badminton
Indhold	Jens Bo Nielsen: "Mennesket motoriske funktioner": s. 14-15, 41-43, 52-54
Omfang	8 moduler
Særlige fokuspunkter	Mennesket motoriske funktioner
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppe- samt individuelt arbejde.