



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj-juni 2018
Institution	Marie Kruse Skole
Uddannelse	Stx
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	AF og AC
Hold	1.i

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Boldbasis
Titel 2	Test- og træningsbasis
Titel 3	Kropsbasis og lanciers
Titel 4	Fodbold



Titel 1	Boldbasis
Indhold	<p>Materiale:</p> <ul style="list-style-type: none">- Spilhjulet- ”Idræt C”, s.75-78- ”Ultimate – en introduktion til undervisning”, Dansk Frisbee Union, s.6-9. <p>Kernestofområde: Boldspil</p> <ul style="list-style-type: none">- Teknik og taktik i forskellige boldspil og med forskellige bolde, herunder basket, fodbold og ultimatedisc.- Alsidige boldspil til at udvikle boldbeherskelse og spilforståelse- Basale principper i boldspil: Placering, aflevering/modtagning, tempo, angreb/forsvar, retningsskift- Kommunikation i forskellige typer spilsituationer- Spilhjulet og at skabe, forevise og justere et nyt boldspil.
Omfang	9 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none">– indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer og opnå forståelse for såvel egne som andres roller– alsidige idrætsdiscipliner og -aktiviteter, der tilgodeser kropsheberskelse og boldheberskelse.
Væsentligste arbejdsformer	Konstruktion og visning af eget boldspil i grupper. Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.



Titel 2	Test- og træningsbasis
Indhold	<p>Materiale: ”Idræt C” s. 96-105, 106-112 + afsnit 9.6 om bevægelighed. ”Idræt B” s. 268-270 ”Testning - Hvorfor?”, Dansk Idræts-Forbund, s.4-13. ”B for bedre idræt” s.95, figur 5.3</p> <p>Kernestofområde: Klassiske og nye idrætter</p> <ul style="list-style-type: none">- Coopertest, biptest, frømandstest (bronzecirkelprogrammet), aqilitytest, test af smidighed og bevægelighed, springhøjdetest.- Principper for aerob og anaerob træning- Diskussion af fejlkilder, herunder <i>pålidelighed</i> (Kan testen gentages under samme forudsætninger? Hvorfor/hvorfor ikke?) og <i>gyldighed</i> (Hvad testes? Er testen god/gyldig til at teste det, man ønsker at teste?)- Diskussion af, hvordan testresultatet kan forbedres. Hvordan trænes den pågældende færdighed?
Omfang	12 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none">- <i>Udførme og udføre (...) grundtræningsprogrammer samt gennemføre enkle fysiologiske tests og i forbindelse hermed kunne redegøre for relevant fysiologisk viden</i>- <i>Have en grundlæggende viden om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof og opnå god træningstilstand gennem udvalgte fysiske forløb.</i>- <i>Grundlæggende principper for træning, samt introduktion til relevante videnskabelige metoder</i>
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none">- Elever udfører tests i faste grupper i de praktiske moduler.- De følges op af teoretisk viden om fysiologi og træning i teoretiske moduler.- Gruppearbejde omkring arbejdsspørgsmål.- Udregninger af kondital, sammenligning, analyse og diskussion. Kondital i fælles google-docs.- Fremlæggelse af test og resultater for klassen i grupper.

[Retur til forside](#)



Titel 3	Kropsbasis og lanciers
Indhold	<p>Materiale:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kopi om opvarmning fra ”<i>Idræt C</i>”- Nielsen, Chr. Hans og Andersen, Per. (2014). <i>Idrættens ABC2</i>. Auning: Forlaget Djurs. Side 306-308. <p>Kernestofområde: Musik og Bevægelse.</p> <ul style="list-style-type: none">- Opvarmningsprogrammer- Klassiske kropsbasisøvelser med fokus på tillid, tryghed, grounding og centering.- Akrobatik- Selvkoreograferede bevægelser til musik med sjippetov- Koreograferede bevægelser til musik, Lanciers.- Analyse af bevægelser ved brug af Labans bevægelseslære.
Omfang	13 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none">- <i>indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder</i>- <i>udvikler evnen til at kombinere praktiske erfaringer med teoretisk viden</i>- <i>opnår en bred forståelse for idrættens bidrag til udvikling af personlig identitet og sociale kompetencer</i>- <i>udvikle kropsbevidsthed og kropsbeherskelse</i>- <i>indgå i samarbejdsrelationer, lægges op til, at der i kombination med fokusområdet teori-forståelse indgår en refleksion over krop, roller og etik i idræt</i>
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none">- Kropsbasisøvelser alene, i grupper og hele klassen sammen.- Udarbejde og forevise koreografier for hinanden.- Opvarmningsprogrammer forevist i grupper.- Imitation af lærers bevægelser (lanciers) og indlære trin til musik.- Analysere egen dans og bevægelser, herunder lanciers, ud fra Laban.

[Retur til forside](#)



Titel 4	Fodbold
Indhold	Kernestofområde: Boldspil. <ul style="list-style-type: none">- Teknik og taktik i angreb og forsvar, herunder spilbarhed, spilforståelse og kommunikation.- Progression fra delementer til det færdige spil.
Omfang	5 moduler
Særlige fokuspunkter	<i>- grundlæggende idrætslige færdigheder og indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder</i> <i>- indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer og opnå forståelse for såvel egne som andres roller</i> <i>-kropsbeherskelse og boldbeherskelse</i>
Væsentligste arbejdsformer	- Kønsdifferentieret ved deløvelser og samlet spil. - Turnering ("Ajax" – alle imod alle)

[Retur til forside](#)