

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)	Adrian, Esben og Peter
Hold	1. ms id

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Boldbasis
Titel 2	Træningsbasis
Titel 3	Kropsbasis

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

[Retur til forside](#)

Titel 1	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”, retningsskift - 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</p> <p>Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p>

[Retur til forside](#)

Titel 2	Træningsbasis
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Styrketræning - Anaerob træning - Aerob træning - Bip-test - Agility-test - styrketest
Omfang	7 moduler á 95 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Indsigt i forskellen mellem styrketræning, anaerob og aerob træning og test - Puls, udarbejdelse af styrketræningsprogram, intervaltræning - Udøve test og få en fornemmelse af at ’presse’ sig selv

	<ul style="list-style-type: none"> - Have forståelse for, hvad man tester - Progression og sammenhæng mellem træningsbasis – grundtræning – træningsprojekt
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning/Gruppearbejde/

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

[Retur til forside](#)

Titel 3	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</p> <p>Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p>

[Retur til forside](#)