

## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Juni 2017
<b>Institution</b>	Marie Kruses Skole
<b>Uddannelse</b>	Stx
<b>Fag og niveau</b>	Idræt C
<b>Lærer(e)</b>	1g: Peter Balmer, Mathilde Kofoed-Hansen og Christina Riise. 2g: Adrian D. Christen og Christina Riise
<b>Hold</b>	2. et id

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	<b>Boldbasis</b>
<b>Titel 2</b>	<b>Træningsbasis</b>
<b>Titel 3</b>	<b>Kropsbasis</b>
<b>Titel 4</b>	<b>Slagbold</b>
<b>Titel 5</b>	<b>Volleyball</b>
<b>Titel 6</b>	<b>Basketball</b>
<b>Titel 7</b>	<b>Lancers – musik og bevægelse</b>

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

[Retur til forside](#)

<b>Titel 1</b>	<b>Boldbasis</b>
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Spilhjulet</li><li>- Aktiviteter der fremmer alsidige krops og boldoplevelser</li><li>- Aktiviteter der fremmer fysisk aktivitet</li><li>- Aktiviteter hvor elevernes samarbejdsevne og sociale kompetencer i en idrætssituation bliver styrket.</li></ul> <p>Der er særligt arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alsidige boldspil til at udvikle boldbeherskelse og spilforståelse</li><li>- Basale principper i boldspil: Placering, aflevering/modtagning, tempo, angreb/forsvar, omstilling, ”split-vision”, retnings skift</li><li>- Kommunikation i forskellige typer spilsituationer</li></ul>
<b>Omfang</b>	10 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li><li>- Have forståelse for egen og andres rolle</li><li>- Udvikle egne færdigheder i forskellige typer boldspil</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<p>Klasseundervisning/Gruppearbejde/ Konstruktion og visning af eget boldspil i grupper</p> <p>Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p>

<b>Titel 2</b>	<b>Træningsbasis</b>
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Styrketræning</li> <li>- Anaerob træning</li> <li>- Aerob træning</li> <li>- Frømandstest</li> <li>- Bip-test</li> <li>- Agility-test</li> </ul>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indsigt i forskellen mellem styrketræning, anaerob og aerob træning og test</li> <li>- Udøve test og få en fornemmelse af at 'presse' sig selv</li> <li>- Have forståelse for, hvad man tester</li> <li>- Progression og sammenhæng mellem træningsbasis – grundtræning – træningsprojekt</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning/Gruppearbejde/

<b>Titel 3</b>	<b>Kropsbasis</b>
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiviteter der fremme alsidige kropsoplevelser</li> <li>- Udgangspunkt i Rudolf Labans bevægelseslære</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frie bevægelser til musik</li> <li>- Koreograferede bevægelser til musik – herunder Les Lanciers</li> <li>- Basale rytmiske elementer til musik</li> <li>- Basale bevægelselementer som sving, hop,</li> <li>- Elevernes oplevelse af egen krops muligheder og begrænsninger i samspil med andre.</li> <li>- Udvikling af egen koreografi</li> </ul>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Fremme selvværd – herunder kropsbevidsthed</li> <li>- Positive idrætsoplevelser med udgangspunkt i egen krops formåen</li> <li>- Udvikle rytmisk forståelse og koordination til musik</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<p>Klasseundervisning/pararbejde/gruppearbejde/ Udarbejdelse og fremvisning af egen koreografi</p> <p>Undervisningen har hovedsageligt været kønsintegreret.</p>

<b>Titel 4</b>	<b>Slagbold</b>
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Softball</li> <li>• Cricket</li> <li>• Alternative slagboldspil</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progression fra delelementer til det færdige spil</li> <li>- Forståelse for forskelle og ligheder mellem forskellige typer slagboldspil</li> <li>- Tekniske elementer i spillene</li> <li>- Fysiske krav til spillerne</li> </ul>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Udvikle egne færdigheder indenfor forskellige typer slagboldspil</li> <li>- Indsigt i slagbold og spillenes kulturelle placering</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning

<b>Titel 5</b>	<b>Volleyball</b>
<b>Indhold</b>	<p><b>Kernestof:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der arbejdes med grundspilsslagene og rollefordeling på banen. Formålet er, at eleverne opnår et minimum af egenfærdighed samt en forståelse for spillets rytme og taktik.</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spillets individuelle færdighedskrav foruden opnåelse af en fornemmelse af det færdige spils flow</li> <li>- Fra simple øvelser til det færdige spil</li> </ul>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Have forståelse for egen og andres rolle</li> <li>- Udvikle egne færdigheder i boldspil</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning, kønsintegreret – med differentieret undervisning

<b>Titel 6</b>	<b>Basketball</b>
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik og taktik i basketball.</li> <li>• Angrebsmuligheder, herunder pick- and roll, screening, cut, krydsløb og overlap.</li> <li>• Forsvarsmuligheder, herunder zoneforsvar.</li> <li>• Kommunikation med medspillere</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progression fra delementer til det færdige spil</li> <li>- Tekniske og taktiske elementer i angreb og forsvar</li> <li>- Fysiske krav til spillerne</li> </ul>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Have forståelse for egen og andres rolle</li> <li>- Udvikle egne færdigheder i boldspil</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning, kønsintegreret – med differentieret undervisning

<b>Titel 7</b>	<b>Lanciers – Musik og bevægelse</b>
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanciers, herunder koreograferede bevægelser til musik</li> </ul> <p>Der har særligt været arbejdet med følgende fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Holdning og attitude</li> <li>- Kønsroller i dansen, herunder at føre og at lade sig føre</li> <li>- Bevægelseskvalitet</li> </ul>
<b>Omfang</b>	3 moduler á 95 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer</li> <li>- Fremme selvværd – herunder kropsbevidsthed</li> <li>- Positive idrætsoplevelser med udgangspunkt i egen krops formåen</li> <li>- Udvikle rytmisk forståelse og koordination til musik</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Holdundervisning, kønsintegreret