



## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj-juni 2017
<b>Institution</b>	Marie Kruse Skole
<b>Uddannelse</b>	Stx
<b>Fag og niveau</b>	Idræt B
<b>Lærer(e)</b>	Jakob Mølgaard og Anine Kirstine Frost
<b>Hold</b>	2.i

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	Boldbasis
<b>Titel 2</b>	Test- og træningsbasis
<b>Titel 3</b>	Kropsbasis og lanciers
<b>Titel 4</b>	Ultimate
<b>Titel 5</b>	Softball
<b>Titel 6</b>	Atletik
<b>Titel 7</b>	Dans
<b>Titel 8</b>	Opvarmningsprogram
<b>Titel 9</b>	Træningsprojekt



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

<b>Titel 1</b>	Boldbasis
<b>Indhold</b>	Spilhjulet fra <i>Boldspil på tværs</i> Diverse alternative boldspil Softball Team-samarbejde – rollefordeling. Introduktion til almen anatomi og fysiologi fra <i>Idræt B</i>
<b>Omfang</b>	10 moduler
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Fra individuelt til fælles ansvar for læring At blive introduceret til kobling mellem teori og praktisk idræt At blive introduceret til den naturvidenskabelige metode samt idrættens praktiske metode
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning Projektarbejdsform eksperimentelt arbejde grupperarbejde



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

<b>Titel 2</b>	Test- og træningsbasis
<b>Indhold</b>	<p>”Idræt C” s. 96-105, ”Idræt B” s. 268-270, ”C – det er idræt” s.32-37, 58-60, 159, 168+169.</p> <p>Coopertest, biptest, frømandstest, den danske steptest, test af bevægelighed, balance-, reaktions- og koordinationsevne, ”skiskydnings”-test samt to-punkts-test på ergometercykel.</p>
<b>Omfang</b>	11 moduler
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p>”Udforme og udføre (...) grundtræningsprogrammer samt gennemføre enkle fysiologiske tests og i forbindelse hermed kunne redegøre for relevant fysiologisk viden” (Læreplan, Idræt C-STX, juni 2013).</p> <p>”Have en grundlæggende viden om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof” og ”opnå god træningstilstand gennem udvalgte fysiske forløb” (Læreplan, Idræt B – valgfag, juni 2010).</p> <p>”Grundlæggende principper for træning”, samt introduktion til ”relevante videnskabelige metoder” (Læreplan, Idræt C- STX, juni 2013).</p>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elever udfører tests i faste 3-mandsgrupper i de praktiske moduler.</li><li>- De følges op af teoretisk viden om fysiologi og træning i teoretiske moduler.</li><li>- Gruppearbejde omkring arbejdsspørgsmål.</li><li>- Udregninger af kondital, sammenligning, analyse og diskussion. Kondital i fælles google-docs.</li><li>- Elever observerer to-punkts-test for to elever og diskuterer løbende resultater.</li><li>- Elever står for at udføre to-punkts-test til skolens besøgsdag for nye elever.</li></ul>

[Retur til forside](#)



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

<b>Titel 3</b>	Kropsbasis og lanciers
<b>Indhold</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ”Idræt C” s.67-74.</li><li>- Nielsen, Chr. Hans og Andersen, Per. (2014). <i>Idrættens ABC2</i>. Auning: Forlaget Djurs. Side 306-308.</li><li>- Artikel fra Videnskab.dk, ”Derfor danser vi lanciers” → <a href="http://videnskab.dk/kultur-samfund/derfor-danser-vi-lanciers">http://videnskab.dk/kultur-samfund/derfor-danser-vi-lanciers</a></li></ul> <p>Kernestofområde: Musik og Bevægelse. Klassiske kropsbasisøvelser, akrobatik samt lanciers. Labans bevægelseslære.</p>
<b>Omfang</b>	13 moduler
<b>Særlige fokus- punkter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ”opnår (...) indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder”</li><li>- ”udvikler evnen til at kombinere praktiske erfaringer med teoretisk viden”</li><li>- ”opnår en bred forståelse for idrættens bidrag til udvikling af personlig identitet og sociale kompetencer”</li><li>- ”udvikle kropsbevidsthed” og ”kropsbeherskelse” (Læreplan, Idræt C- STX, juni 2013)</li><li>- ”indgå i samarbejdsrelationer, lægges op til, at der i kombination med fokusområdet teoriforståelse indgår en refleksion over krop, roller og etik i idræt” (Undervisningsvejledning, Idræt C – STX, september 2007).</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kropsbasisøvelser alene, i grupper og hele klassen sammen.</li><li>- Forevise små elev-udarbejdede koreografier for hinanden samt give feedback.</li><li>- Imitation af lærers bevægelser (lanciers) og indlære trin til musik.</li><li>- Se dans og analysere denne ud fra Labans bevægelseslære.</li><li>- Analysere egen dans og bevægelser, herunder lanciers, ud fra Laban.</li><li>- Kropsbasisprojekt, hvor eleverne i grupper af 4-5 elever udarbejder en længere koreografi til selvvalgt musik, fremviser denne for klassen og skriver en skriftlig opgave om dansen samt kropsbasis i gymnasiet.</li></ul>

[Retur til forside](#)



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

<b>Titel 4</b>	Ultimate
<b>Indhold</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>"Ultimate – en introduktion til undervisning"</i>, Dansk Frisbee Union, s.6-9.</li></ul> <p>Kernestofområde: Boldspil. Teknik og taktik, herunder spilbarhed, personlig opdækning, pivotering, spilforståelse og stack.</p>
<b>Omfang</b>	8 moduler
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>"opnår (...) grundlæggende idrætslige færdigheder (og) indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder"</i></li><li>- <i>"indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer og opnå forståelse for såvel egne som andres roller"</i></li><li>- <i>"kropsbeherskelse og boldbeherskelse"</i> (Læreplan, Idræt C- STX, juni 2013)</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kønsintegrerede og kønsdifferentierede spil.</li><li>- Afleveringer og modtagninger to og to og som stafet.</li><li>- Udtænke egne angrebssystemer.</li></ul>

[Retur til forside](#)



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

<b>Titel 5</b>	Slagbold – cricket og softball
<b>Indhold</b>	"Skoleregler til Softball"  Kernestofområde: Boldspil. Teknik og taktik, herunder spilbarhed, fokus, spændingsregulering, kaste og batte-teknik Arbejdskravsanalyse
<b>Omfang</b>	8 moduler
<b>Særlige fokuspunkter</b>	- "opnår (...) grundlæggende idrætslige færdigheder (og) indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder" - "indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer og opnå forståelse for såvel egne som andres roller" - "kropsbeherskelse og boldbeherskelse"
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	- Kønsintegrerede og kønsdifferentierede spil. - Par og holdarbejde - Samarbejde, identifikation samt udnyttelse af spidskompetencer

[Retur til forside](#)



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

<b>Titel 6</b>	Atletik – kuglestød og spydkast
<b>Indhold</b>	Kuglestød – chassé- og rotationsteknik Spydkast – neural stimuli og indlæring (venstre/højre evne) Videoinstruktion Fejlretning Fokus på primær og sekundær fejl
<b>Omfang</b>	10 moduler
<b>Særlige fokuspunkter</b>	- ”opnår (...) grundlæggende idrætslige færdigheder (og) indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder” - ”indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer og opnå forståelse for såvel egne som andres roller” - ”kropsbeherskelse Præstation under pres - spændingsregulering
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Egen træning og pararbejde Videoarbejde Konkurrenceomstændigheder

[Retur til forside](#)



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

<b>Titel 7</b>	Dans og bevægelse til musik
<b>Indhold</b>	Dans som udtryksform individuelt, i par og som samlet gruppe. Præcision og rytme Bevægelsesudtryk og mangfoldighed Hvordan taler man teoretisk om bevægelse og musik Hvad er koreografi Del af studietursarbejde til Kanariske Øer / Playitas Les Lanciers
<b>Omfang</b>	12 moduler
<b>Særlige fokuspunkter</b>	- ”opnår (...) grundlæggende idrætslige færdigheder (og) indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder” - ”indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer og opnå forståelse for såvel egne som andres roller” - ”kropsbeherskelse
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	- Kønsintegrerede og kønsdifferentierede bevægelse – kropsudtryk og køn. - Løsning af bundne koreografiske opgaver alene og i par - Hvordan kommer jeg videre fra en løst situation - Styling af spændingsregulering og mental tilgang til svært fagligt stof / ”comfortzone”

[Retur til forside](#)





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

<b>Titel 8</b>	Opvarmningsprogram
<b>Indhold</b>	Fysiologisk forståelse fra organismens optimale funktion – fra hvile til arbejde. Almenfysiologi Musik, rytme og bevægelse – præcision i udtryk Grundelementer i alment opvarmningsprogram Specialisering af opvarmningsprogram - disciplinspecifikation
<b>Omfang</b>	10 moduler
<b>Særlige fokuspunkter</b>	- ”opnår (...) grundlæggende idrætslige færdigheder (og) indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder” - ”indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer og opnå forståelse for såvel egne som andres roller” - ”kropsbeherskelse
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	- Gruppearbejde - Rollefordeling og ansvarsfordeling - Konfliktåndtering - Forventningsafstemning

[Retur til forside](#)



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

<b>Titel 9</b>	Træningsprojekt
<b>Indhold</b>	Studieretningstur til Playitas Naturvidenskabelig metode Testning og validitet Fysiologiske variable Træningsplanlægning Adaptation ved positiv og negativ restitution
<b>Omfang</b>	10 moduler
<b>Særlige fokuspunkter</b>	- ”opnår (...) grundlæggende idrætslige færdigheder (og) indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder” - ”indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer og opnå forståelse for såvel egne som andres roller” - ”kropsbeherkelse
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	- Par og individuelt arbejde - Skriftligt arbejde - Træningsdagbog

[Retur til forside](#)