

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Maj-juni 19
Institution	Business College SYD
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Rasmus Lohmann-Jensen
Hold	3gidrætC18

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate (boldspil) (15 lektioner)
Titel 2	Crossfit (Klassiske og nye idrætter) (15 lektioner)
Titel 3	Opvarmningsprogram (Musik og bevægelse) (12,5 lektioner)
Titel 4	Volleyball (Boldspil) (12,5 lektioner)
Titel 5	Squash (Klassiske og nye idrætter) (10 lektioner)
Titel 6	Danse Performance - Frie og koreograferede bevægelser (Musik og bevægelse) (10 lektioner)

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

Titel 1	Ultimate
Indhold	Teknik:

	<ul style="list-style-type: none"> • Forhånd • Baghånd • Gribeteknik • Pivotering <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunne bevæge sig hensigtsmæssigt på banen i forhold til spilbarhed samt forklare hvad der skal til for at blive spilbar. • Basalviden omkring opdækning - hvor placerer man sig ift. sin modspiller. • Cuts <p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kende reglerne i Ultimate • Redgøre for begrebet 'relationelle færdigheder' involveret i boldspil. • Kommunikationsformer i boldspil <p>Litteratur: Kahr Sørensen, J; Pöckel, R: Idræt C – teori i praksis (Læreplan 2017):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kap. 10 - Boldspilskategorier (0,7 sider) https://idraetc.systime.dk/index.php?id=185 Kap. 10.1 - Boldspil som holdspil (4,2 sider) • https://idraetc.systime.dk/index.php?id=104 • Introvideo – Kom ud og kast med os: https://www.youtube.com/watch?v=Z5TKai4Sgsk • Video om forhånd: https://www.youtube.com/watch?v=lgUyW5aGC2U&index=10&t=63s&list=PLNRKsRNKm-6mzDoAvJvqEUL-ITOKdzrlk • Video om baghånd: https://www.youtube.com/watch?v=zJ7TCoG6f88&t=32s&list=PLNRKsRNKm-6mzDoAvJvqEUL-ITOKdzrlk&index=11
Omfang	15 lektioner
Særlige fokuspunkter	Relationelle færdigheder Spilbarhed Kommunikation
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none"> • Kursisterne har arbejdet praktisk og teoretisk • Kønsintegreret

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

Titel 2	Crossfit
----------------	----------

Indhold	<p>Crossfit Kursisterne har arbejdet med</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forskellige træningsprogrammer indenfor Crossfit • Benchmark test <p>Faglige mål: Kunne redgøre for hvad crossfitt er Kende til de mest almindelige termer indenfor crossfit Planlægge og gennemføre en træning med korrekt teknik Redegøre for begreberne koncentrisk- og excentrisk arbejde Redegøre kort for kroppens fysiologi under arbejde</p> <p><u>Litteratur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sinclair, M. R - Crossfit – Funktionel træning i gymnasiet (1 side). Fundet på emu.dk • Kahr Sørensen, J; Pöckel, R: Idræt C – teori i praksis (Læreplan 2017): kroppen under arbejde - Kap 6 (9,1 sider) https://idraetc.systime.dk/?id=p183
Omfang	15
Særlige fokuspunkter	Puls Høj intensitet
Væsentligste arbejdsformer	Primært deduktivt styret

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

Titel 3	Opvarmning
Indhold	<p>Opvarmningsprogram til musik: Planlægge, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevægelseskvalitet • Taktforståelse • Flow i opvarmningsprogrammet • Redegøre for de fysiologiske mekanismer ved opvarmning <p>Litteratur: Kahr Sørensen, J; Pöckel, R: Idræt C – teori i praksis (Læreplan 2017):</p> <ul style="list-style-type: none"> • kroppen under arbejde - Kap 6 (9,1 sider) https://idraetc.systime.dk/index.php?id=90 <p>Kahr Sørensen, J; Pöckel, R: Idræt C – teori i praksis (Læreplan 2017):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning kap. 11.1 (0,8 side) https://idraetc.systime.dk/index.php?id=234 <p>Kahr Sørensen, J; Pöckel, R: Idræt C – teori i praksis (Læreplan 2017):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lav dit eget opvarmningsprogram kap. 11.2 (11,7 sider) https://idraetc.systime.dk/index.php?id=233
Omfang	10 lektioner

Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> • Udarbejdelse og gennemførelse af opvarmningsprogram
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none"> • Kursisterne har arbejdet praktisk og teoretisk. • Kursisterne har arbejdet sammen i selvvalgte grupper til opvarmningsprogrammer.

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

Titel 4	Volleyball
Indhold	<p>Teknik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baggerslag • Fingerslag • Smash <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roller på banen • Parathed • Ansvar <p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlæggende regler i Volleyball • Biomekanik ved tilløb til smash <p><u>Litteratur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kahr Sørensen, J; Pöckel, R: Idræt C – teori i praksis (Læreplan 2017): Kap. 10.1 - Boldspil som holdspil https://idraetc.systime.dk/index.php?id=185
Omfang	10 lektioner
Særlige fokuspunkter	Modtagning-hævning-smash
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none"> • Kursisterne har arbejdet praktisk og teoretisk • Kursisterne har arbejdet kønsdifferentieret og niveaudifferentieret samt kønsintegreret.

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

Titel 5	Squash
Indhold	<p>Teknik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Greb • Slag- og servevarianter (både forhånd og baghånd) – fokus på skulderens position og centralbevægelse. <ul style="list-style-type: none"> ○ Længder ○ Kryds ○ Boast ○ Drop

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lop <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placering på banen (benarbejde) • Hvad er en god serv. • Hvad er en god returnering. <p>Teori</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forskelle på squashbolde (hvordan hænger boldens 'hastighed' sammen med spillernes niveau) • Regler <p>Litteratur: Skolesquash https://skoleidraet.dk/media/4870820/Skolesquash_DSI.pdf</p>
Omfang	10 lektioner
Særlige fokuspunkter	Slagvarianter Udgangspunkt i spilcentrum
Væsentligste arbejdsformer	Deduktiv styret undervisning.

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

Titel 6	Danse-performance
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne udtrykke sindsstemninger med kroppen. • Danseakrobatik • Følge takten i musikken • Fremvise danseperformance med udgangspunkt i et tema eller en fortælling. <p>Litteratur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eksempel på danseperformance: https://www.youtube.com/watch?v=SneGTR_e3oU <p>Kahr Sørensen, J; Pöckel, R: Idræt C – teori i praksis (Læreplan 2017):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dansens sprog – kap. 8.4 (0,9 sider) https://idraetc.systeme.dk/index.php?id=103
Omfang	10 lektioner
Særlige fokuspunkter	
Væsentligste arbejdsformer	Både deduktiv og induktiv styret undervisning.