

## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Maj-juni 17-18
<b>Institution</b>	Vestegnen HF & VUC
<b>Uddannelse</b>	Hf/hfe
<b>Fag og niveau</b>	Idræt B
<b>Lærer(e)</b>	Marie Brønnum Jensen
<b>Hold</b>	IdB02 17-18

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	Badminton og bevægelse*
<b>Titel 2</b>	Jive og kultur*
<b>Titel 3</b>	Cha cha cha og idrætsadfærd*
<b>Titel 4</b>	Ultimate og hold*
<b>Titel 5</b>	Fodbold og fysiologi*
<b>Titel 6</b>	CrossFit og styrke*
<b>Titel 7</b>	Opvarmning
<b>Titel 8</b>	Træningsprojektet
<b>Titel 9</b>	Repetition
	*Det er de 6 første forløb som kursisterne kan trække til den praktiske eksamen

<b>Titel 1</b>	Badminton og bevægelse
<b>Indhold</b>	<p>Wolf, t. &amp; Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt. 1 udgave, 2 oplag. Gyldendal A/S, København s. 37-66 – <i>Anatomi og bevægelseslære</i> [29]</p> <p>Yubio idræt C, 2017:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 22.1 Badmintons historie [3]</li> </ul> <p>Regler: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sm4BFiBIQ_Q">https://www.youtube.com/watch?v=Sm4BFiBIQ_Q</a> [1]</p>
<b>Omfang</b>	28 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p>Eleverne har arbejdet med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spillets regler i single og double</li> <li>- Korrekt greb</li> <li>- Teknisk udførelse af: forhåndsserv, baghåndsserv, netdrop, drop, clear, smash, lop</li> <li>- Forståelse af spilcentrum og benarbejde</li> <li>- Taktiks udførelse ift. positionering, kommunikation og samarbejde på banen.</li> </ul> <p>Teori tilhørende forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bevægeapparatets anatomi</li> <li>- Udarbejdelse af bevægelsesanalyse</li> <li>- Badmintons historie</li> </ul> <p>I tilknytning til dette forløb opnås følgende faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for idrættens discipliner og teoriområder</li> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for klassiske og nye idrætter</li> <li>- opnå kropsbevidsthed</li> <li>- opnå viden og kundskaber om funktionelt anatomisk stof og træningslære, og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet</li> <li>- kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning/virtuelle arbejdsformer/skriftligt arbejde/Grupper, mesterlærer

<b>Titel 2</b>	Jive og kultur
<b>Indhold</b>	<p>Wolf, t. &amp; Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt. 1 udgave, 2 oplag. Gyldendal A/S, København kap. 1 <i>Idræt mellem sundhed og kultur</i> [11]</p> <p>Yubio idræt C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 32.1 Standard &amp; latin [5]</li> <li>- 32.3 Jive [7]</li> </ul> <p>DANS (eget kompendie) [7]</p> <p>Uddrag fra kompendie "Jive i et kropskulturelt perspektiv" (dansekursus, 2008). <i>Føring</i> [2]</p>
<b>Omfang</b>	18 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p>Eleverne har arbejdet med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundtrin</li> <li>- åben og lukket holdning</li> <li>- Ind –og udmarch</li> <li>- Variationerne: Damedrejning hjem under armen, Bag om herren, chassé ved siden af hinanden, vildmøllen, American spin, Ud-hjem: lukket dansefatning, 4 chasse frem, tilbage-gå, 4 chasse tilbage igen</li> <li>- Udarbejdelse af egne variationer.</li> </ul> <p>Teori tilhørende forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Viden om idrættens historiske udvikling i Danmark mellem kultur og sundhed</li> <li>- Viden om dans som fænomen; hvor den stammer fra, dens forskellige typer og deres formål. Dansens udvikling i Danmark</li> <li>- Viden om i dansegenren standard og latin, særligt ift. Jive</li> <li>- Musikforståelse og takttælling</li> <li>- Føring</li> </ul> <p>I tilknytning til dette forløb opnås følgende faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opnå kropsbevidsthed</li> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for musik og bevægelse.</li> <li>- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, mestrelærer, individuelt arbejde, pararbejde

<b>Titel 3</b>	Cha cha cha og idrætsadfærd
<b>Indhold</b>	<p>Yubio idræt C:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 32.2 Cha cha cha [7]</li> <li>- 33.6 Idrættens organisering [2,5]</li> </ul> <p>Wolf, t. &amp; Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt. 1 udgave, 2 oplag. Gyldendal A/S, København s. 179-194 – <i>Befolkningens idrætsadfærd med særligt fokus på de 16-19 årige</i> [15]</p> <p>Andersen &amp; Engsted, <i>Sygt sund</i>, 2014 s. 28-30 + 35-39 + 49-56 [12]</p> <p>Video: "Afhængig af træning" DR2, 2014 (29 min.)</p> <p>Hausenblas &amp; Downs, 2002 – Træningsafhængighedsskala [1]</p>
<b>Omfang</b>	18 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Eleverne har arbejdet med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundtrin</li> <li>- åben og lukket holdning</li> <li>- Ind –og udmarch</li> <li>- Variationerne: Alemana, New York, Spotdrejning, Hand to hand, Triple lock step</li> <li>- Udarbejdelse af egne variationer</li> </ul> <p>Teori tilhørende forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idrættens organisering i Danmark</li> <li>- Befolkningens idrætsadfærd</li> <li>- Social ulighed og idræt</li> <li>- Hvad er sundhed?</li> <li>- Hvem er sunde?</li> <li>- Når sundhed bliver sygt med fokus på træningsafhængighed.</li> </ul> <p>I tilknytning til dette forløb opnås følgende faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opnå kropsbevidsthed</li> <li>- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger</li> <li>- kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande</li> <li>- behandle problemstillinger i samspil med andre fag</li> <li>- opnå viden og kundskaber i samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet</li> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for musik og bevægelse</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, mestrelærer, individuelt arbejde, pararbejde

<b>Titel 4</b>	Ultimate og hold
<b>Indhold</b>	<p>Wolf, t. &amp; Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt. 1 udgave, 2 oplag. Gyldendal A/S, København s. 179-194 –<i>Team og hold</i>, kap 9 [12]</p> <p>Yubio idræt C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15.2 – regler, ide og organisering [3]</li> </ul> <p>Video med stack:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eQdYZCHulcl">https://www.youtube.com/watch?v=eQdYZCHulcl</a></li> </ul>
<b>Omfang</b>	18 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p>Eleverne har arbejdet med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forhånds, baghånds- og hammerkast.</li> <li>- greb</li> <li>- At gøre sig spilbar</li> <li>- Cuts</li> <li>- Pivoting</li> <li>- positionering</li> <li>- Opdækningsmetoder: zone og mand-mand.</li> <li>- Angrebsåbninger: stack</li> </ul> <p>Teori tilhørende forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fairplay</li> <li>- Roller og rollers betydning for atleten og teamet</li> <li>- Kommunikations betydning for præstationen</li> <li>- Hvad er et teams og hvordan foregår udviklingen.</li> <li>- Synergi og ringelmann effekt</li> <li>- Kohæsion</li> <li>- Teambuilding</li> <li>- kravsanalyse</li> </ul> <p>I tilknytning til dette forløb opnås følgende faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherske centrale færdigheder i boldspil</li> <li>- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li> <li>- opnå viden og kundskaber om humanistiske idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk</li> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for: boldspil</li> <li>- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, individuelt arbejde, pararbejde, gruppearbejde

<b>Titel 5</b>	Fodbold og fysiologi
<b>Indhold</b>	<p>Wolf, t. &amp; Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt. 1 udgave, 2 oplag. Gyldendal A/S, København, kap. 4 <i>Aerobt arbejde</i> + 5. <i>anaerobt arbejde</i> [38]</p> <p>Yubio idræt C:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 11.7 Træning og Sundhed. S. 246-248 [3]</li> </ul>
<b>Omfang</b>	36 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p>Eleverne har arbejdet med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlæggende tekniske færdigheder: afleveringer, afslutninger, tæmninger, driblinger, finter.</li> <li>- Taktiske færdigheder: Spilforståelse med fokus på spilbarhed, positionering, udnyttelse af det frie rum.</li> </ul> <p>Teori tilhørende forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlæggende fysiologi og kroppen under arbejde.</li> <li>- Effekter af fodboldtræning og fodboldens fysiske udvikling</li> </ul> <p>I tilknytning til dette forløb opnås følgende faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet.</li> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for: boldspil</li> <li>- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, individuelt arbejde, pararbejde, teamarbejde, skriftligt arbejde

<b>Titel 6</b>	CrossFit og styrke
<b>Indhold</b>	<p>Wolf, t. &amp; Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt. 1 udgave, 2 oplag. Gyldendal A/S, København, kap. 6 <i>Muskler og styrke</i> [20] og kap 8 <i>Motivation og målsætning</i> [18]</p> <p>Yubio idræt C:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25.1 X-fits historie</li> <li>- 25.2 Regler, ide og organisering [7]</li> <li>- 25.3.4-25.3.9 [6] WOD's</li> <li>- 25.6 Strong is the new skinny [3]</li> </ul> <p>Hvad er crossfit - <a href="https://vimeo.com/51450639">https://vimeo.com/51450639</a></p>
<b>Omfang</b>	28 lektioner á 45 min.
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p>Eleverne har arbejdet med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlæggende bevægelsesmønstre i crossfit, både med egen kropsvægt, kettlebells, vægt bolde, TRX. Herunder korrekt teknisk udførelse af øvelser</li> <li>- Forskellige WOD's: Fight Gone Bad, AMRAP, EMOM, TABATA, Crossfit max, Crossfit team, You go – I go, Ladder.</li> <li>- Sammensætte og præsenterer programmer.</li> <li>- Være fysisk i stand til at gennemfører øvelser og programmer.</li> <li>- Støtte og motivere hinanden.</li> </ul> <p>Teori tilhørende forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CrossFit, en ny disciplin</li> <li>- Hvorfor dyrker så mange crossfit</li> <li>- Muskulens opbygning</li> <li>- Faktorer som spiller en rolle for muskelstyrken: Kraft-hastighedskurven, længde-spændingskurven, neurale faktorer</li> <li>- Fibersammesætningen</li> <li>- Træning af styrketræning i praksis.</li> </ul> <p>I tilknytning til dette forløb opnås følgende faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande.</li> <li>- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for klassiske og nye idrætter</li> <li>- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder</li> </ul> <p>Desuden var eleverne i et rigtigt CrossFit-center for at vise CrossFit uden for skoleregion.</p>
	Klasseundervisning, mestrelærer, individuelt arbejde, pararbejde, ekskursion

<b>Titel 7</b>	Opvarmning
<b>Indhold</b>	<p>Yubio idræt C kap 30:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hvorfor varme op?</li> <li>- Selve musikken</li> <li>- Programmets opbygning [5]</li> </ul> <p>Yubio idræt C - 3.3 Opvarmning/nedvarmning s. 70-71 [2]</p>
<b>Omfang</b>	16 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Eleverne har arbejdet med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoretiske forståelse af hvorfor man varmer op.</li> <li>- Viden om hvordan et opvarmningsprogram bygges op.</li> <li>- Basale tekniske bevægelsesfærdigheder inden for traditionel opvarmning</li> </ul> <p>I tilknytning til dette forløb opnås følgende faglige mål: udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori.</p>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, mestrelærer, individuelt arbejde, gruppearbejde



<b>Titel 8</b>	Træningsprojektet
<b>Indhold</b>	<p>Yubio idræt C:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.3.2 – fysisk aktivitet hos voksne [2]</li> <li>- 1.3.3 – effekter af fysisk aktivitet [2]</li> <li>- 3.1 – superkompensation [3]</li> <li>- 3.4 – aerob træning, her under 3.4.1 + 3.4.2 + 3.4.3 [5]</li> <li>- 3.5 anaerob træning [0,5]</li> <li>- 3.6 styrketræning, her under: 3.6.1 (muskelstyrke) + 3.6.2 – (muskeludholdenhed) [6]</li> </ul>
<b>Omfang</b>	24 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p>Eleverne har arbejdet med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forståelse for hvorfor et træningsprojekt er relevant. Herunder fysisk aktivitetets betydning hos voksne og effekterne af fysisk aktivitet.</li> <li>- Betydning af sunde vander</li> <li>- Basal træningslære: aerob træning, anaerob træning, styrketræning</li> <li>- Vigtigheden af indre motivation</li> <li>- Hvad er en god målsætning, samt krav hertil.</li> <li>- BIB-test, udregning af kondital.</li> <li>- Planlægning af et 8-ugers program, herunder intensitet og logbog</li> <li>- Superkompensation og restitutions betydning</li> </ul> <p>Derudover har eleverne været ude at køre på mountain bike, for at præsentere eleverne for muligheder for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</p> <p>I tilknytning til dette forløb opnås følgende faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- udarbejde, gennemføre og evaluere træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitet og livsstilens betydning for sundheden.</li> <li>- kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis</li> <li>- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, individuelt arbejde, søgning på nettet, rapport skrivning

<b>Titel 9</b>	Repetition
<b>Indhold</b>	Kursisterne repeterer pensum
<b>Omfang</b>	40 lektioner á 45 minutter
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Eleverne har arbejdet med: <ul style="list-style-type: none"><li>- repetition af de seks eksamensdiscipliner.</li><li>- Repetition af teori</li><li>- Udarbejdelse af drejebøger</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, individuelt arbejde, pararbejde, gruppearbejde, skriftlighed