

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Juni 2018
Institution	Vestegnen HF og VUC
Uddannelse	Hf
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Marie Brønnum Jensen
Hold	E-learning Idræt B 17/18
<p>Holdet er et såkaldt 'flex-hold' (E-learning). 'Holdet' har ikke fulgt undervisning, men kursisterne har arbejdet selvstændigt ved at være tilknyttet Vestegnen HF & VUC's elektroniske platform 'Fronter'. Derudover har holdet deltaget i to træningsweekender. Kursisterne har kunnet få respons på en række skriftlige modulopgaver, og de har kunnet få vejledning.</p>	

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Badminton og træningsfysiologi*
Titel 2	Basketball og anatomi*
Titel 3	Crossfit, muskler og styrke*
Titel 4	Cha cha cha og befolkningens idrætsadfærd*
Titel 5	Ultimate og sundhed*
Titel 6	Jive og idrættens kultur*
Titel 7	Opvarmning
Titel 8	Træningsprojektet, motivation og målsætning
	*Det er de første 6 forløb som kursisterne går til praktisk-eksamen i.

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

[Retur til forside](#)

Titel 1	Badminton og træningsfysiologi
Indhold	<p>Praktisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducere grundlæggende tekniske elementer i badminton (greb, slagteknik, spilcentrum, benarbejde, regler). • Træne grundslagene serv, clear, drop, netdrop, lop, smash samt øvelser der inkorporerer og træner disse. • Spille det færdige spil. <p>Teoretisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opnå forståelse for humanfysiologi med udgangspunkt i aerobt og anaerobt arbejde, samt hvordan fysisk aktivitet og træning påvirker kroppens evne til at udføre arbejde. • Opnå viden omkring udførslen og betydningen af konditionstests, samt hvordan der trænes hensigtsmæssigt mod at opnå forbedringer inden for specifikke fysiologiske parametre. <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wolf, T & Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt, 1. udgave, 2. oplag. Gyldendal A/S, København. s. 67-91 og 91-105. • DIF (2006). Fysisk træning. 5. udgave, 1. oplag, s. 13-17 og 20-25. • Yubio idræt C (2017). Praksisteori s. 476-477 + 482-483 + 486-487 • Badmintonregler https://www.youtube.com/watch?v=Sm4BFiB+486IQ_Q (4 min.)
Omfang	20 lektioner
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none"> • At kursisten opnår praktiske færdigheder inden for badminton, der gør det muligt på egen hånd at udvikle tekniske og taktiske færdigheder. • At kursisten har kendskab til forskellen og sammenhængen mellem aerobt og anaerobt arbejde, og ved hvordan disse arbejdsformer kan forbedres. • At kursisten kan vurdere hvilke fysiologiske parametre der er vigtige i udvalgte idrætsgrene, og er i stand til at reflektere over sammenhængen. • Opgaver <ul style="list-style-type: none"> ○ Videoaflevering 3, beregning af kondital ○ Skriftlig aflevering, case 1 ○ Multiple choice, aerobt arbejde ○ Videoaflevering 4, forklaring af figur (energiforbrug og iltoptagelse) ○ Skriftlig aflevering, case 2 ○ Skriftlig aflevering, opgaver til aerobt og anaerobt arbejde ○ Multiple choice, anaerobt arbejde
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning, selvstændigt arbejde, gruppearbejde, casebesvarelse og videoafleveringer.

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

[Retur til forside](#)

Titel 2	Basketball og anatomi
Indhold	<p>Praktisk</p> <ul style="list-style-type: none"> - At kunne udføre grundlæggende tekniske færdigheder inden for basketball, herunder: afleveringer (bryst, studs, én-hånds, skip), afslutninger, driblinger, finter (cross-step-finte, kængurufinten, give and go). • Opnå taktiske færdigheder, som: spilforståelse med fokus på spilbarhed, udnyttelse af det frie rum og positionering. Forsvar (zone/mand-mand) <p>Teoretisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opnå viden om menneskekroppens opbygning med fokus på knogler, led og muskler samt forskellige typer af muskelarbejde. • Udarbejde bevægelsesanalyser af enkle bevægelser med henblik på at opnå forståelse for kroppens bevægelses muligheder og potentiale. <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wolf, T & Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt, 1. udgave, 2. oplag. Gyldendal A/S, København. s. 37-66. • DIF (2006). Fysisk træning. 5. udgave, 1. oplag, s. 6-13. • Yubio idræt C (2017). Praksisteori s. 254-262 + 267-268
Omfang	20 lektioner
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none"> • At kursisten opnår praktiske færdigheder i basketball, der gør det muligt på egen hånd at udvikle tekniske og taktiske færdigheder. • At kursisten opnår forståelse for kroppens anatomiske opbygning og forstår hvordan musklers arbejde medfører bevægelses eller fastholdelse af kroppen. • At kursisten kan udarbejde bevægelsesanalyser af kropslige bevægelser, og har forståelse for musklernes funktion, samspil og modspil i idrætslige færdigheder. • Opgaver: <ul style="list-style-type: none"> ○ Videoaflevering 1, præsentation af dig ○ Videoaflevering 2, bevægelsesanalyse ○ Multiple choice, anatomi og bevægelseslære
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning, selvstændigt arbejde, gruppearbejde, casebesvarelse og videoafleveringer.

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 3	Crossfit, muskler og styrke
Indhold	<p>Praktisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducere kursisterne til filosofien og grundbegreber i crossfit. • At kunne udføre grundlæggende øvelser teknisk korrekt og på den måde forebygge skader. • At kunne sammensætte øvelser i forskellige typer af WODs der tilsvare kursistens tekniske niveau og træner fysisk alsidighed gennem varierede øvelser. <p>Teoretisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opnå viden om musklens anatomi, funktion og muligheder, samt på hvilke måder musklen kan udvikle kraft. • At kursisten opnår kendskab grundlæggende typer af styrketræning og hvilke fysiologiske virkninger disse vil have på muskelfibrene. <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wolf, T & Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt, 1. udgave, 2. oplag. Gyldendal A/S, København. s. 105-125. • DIF (2006). Fysisk træning. 5. udgave, 1. oplag, s. 6-13 og s. 25-26. • Yubio idræt C (2017). Praksisteori s 591-612.
Omfang	20 lektioner
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none"> • Der fokuseres på at kursisten lærer at udføre øvelser teknisk korrekt og er i stand til at sammensætte WODs inspireret af øvelseskataloget og træningsprincipperne i crossfit. • At kursisten kan reflektere over hvilke træningsformer der er relevante i forhold til træning af specifikke idrætslige færdigheder, og ved hvilke effekter forskellige typer af træning har på kroppens muskulatur. • Opgaver <ul style="list-style-type: none"> ○ Skriftlig aflevering, case 3 ○ Multiple choice, muskler og styrke
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning, gruppearbejde, selvstændigt arbejde, casebesvarelse og videoafleveringer.

[Retur til forside](#)

Titel 4	Cha cha cha og befolkningens idrætsadfærd
Indhold	<p>Praktisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducere kursisterne til grundtrinene, arbejde med åben og lukket holdning, gå ind og ud march. Opnå viden om førings betydning. • Derudover er kursisterne blevet undervist i følgende variationer: Alemana, New York, Spotdrejning, Hand to hand, Cuban breaks. • Kursisterne lærer hvordan en variation er bygget op, med henblik på selv at kunne sammensætte en tilsvarende variation. • Kursisterne introduceres til grundlæggende musikforståelse og takttælling. <p>Teoretisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • At kursisterne opnår kendskab til aktuelle idrætsbillede i det danske samfund, samt hvordan dette har udviklet sig over de sidste ca. 50 år. • At kursisterne kender til forekomsten, udviklingen og introduktionen af idrætsgrene i Danmark, samt hvilke samfundsmæssige parametre der kan have betydning for denne udvikling. • At kursisten kan perspektivere til idrætsforhold i andre lande. <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wolf, T & Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt, 1. udgave, 2. oplag. Gyldendal A/S, København. s. 179-195. • Undersøgelser omkring danskernes idrætsvaner fra www.idan.dk • Yubio idræt C (2017). Praksisteori s 704-710
Omfang	20 lektioner
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> • Der fokuseres på at kursisterne lærer variationer indenfor cha cha cha, så kursisterne selvstændigt kan udføre en rutine til musik. • Kursisterne skal opnå kendskab til det danske idrætsbillede på et overordnet samfundsmæssigt perspektiv, og kende dets udvikling, samtidig skal kursisten også kendte til idrætten internationalt. • Kursisterne arbejdet selvstændigt med at indhente materiale til idrætslige problemstillinger. • Opgaver <ul style="list-style-type: none"> ○ Videoaflevering 7, idræt i samfundet ○ Multiple choice – befolkningens idrætsadfærd ○ Skriftlig aflevering, case 5
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning, selvstændigt arbejde, gruppearbejde, casebesvarelse og videoafleveringer.

Titel 5	Ultimate og sundhed
Indhold	<p>Praktisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducere grundlæggende tekniske og taktiske elementer i ultimate (forhånd, baghånd og hammerkast, greb, cuts, pivotering, positionering, spilbarhed, regler, opdækningsmetoder og angrebsåbning (stack). • At disse færdigheder inkorporeres i småspil og øvelser der træner tekniske og taktiske færdigheder. • Der arbejdes frem mod at spille det færdige spil med. <p>Teoretisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opnå forståelse for fysisk aktivitets betydning for forebyggelse og behandling af livsstilssygdomme, samt disses forekomst og udvikling i det danske samfund. <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wolf, T & Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt, 1. udgave, 2. oplag. Gyldendal A/S, København. s. 23-36. • Undersøgelser fra www.sundhedsstyrelsen.dk og www.si-folkesundhed.dk • Yubio idræt C (2017). Praksisteori s. 365-369.
Omfang	20 lektioner
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none"> • Der fokuseres på at kursisten udvikler tekniske og taktiske færdigheder i ultimate, med henblik på at kunne spille det færdige spil. • Der fokuseres på at kursisten kender til livsstilssygdommes forekomst i Danmark, samt hvilken betydning fysisk aktivitet, på et samfundsmæssigt plan har, for forekomsten af disse. <ul style="list-style-type: none"> ○ Videoaflevering 6, livsstilssygdomme ○ Skriftlig aflevering, case 4 ○ Multiple choice, sundhed i et biologisk perspektiv
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning, selvstændigt arbejde, gruppearbejde, casebesvarelse og videoafleveringer.

Titel 6	Jive og idrættens kultur
Indhold	<p>Praktisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducere kursisterne til dansens grundtrin og holdning, gå ind og ud march. Kende til førings betydning. • Derudover undervises kursisterne i variationerne: Damedrejning hjem under armen, bag om herren, chassé ved siden af hinanden, vildmøllen, American spin, polka. • Kursisterne lærer hvordan en variation er bygget op, med henblik på selv at kunne sammensætte en tilsvarende variation. <p>Teoretisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opnå forståelse for idrættens kulturelle udvikling i Danmark, samt idrættens historie de sidste 150 år. • Have kendskab til idrættens rolle i det moderne samfund, og samspillet mellem stat og idrættens organisationer. <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wolf, T & Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt, 1. udgave, 2. oplag. Gyldendal A/S, København. s. 11-23 og s. 167-179. • Yubio idræt C (2017). Praksisteori s. 711-716
Omfang	20 lektioner
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> • Der fokuseres på at kursisterne lærer variationer inden for jive, så kursisterne selvstændigt kan udføre en rutine til musik. • At kursisten har kendskab til idrættens udvikling de sidste 150 år, samt hvordan idrætshistorien ligger til grund for det nutidige idrætsbillede.
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning, selvstændigt arbejde, gruppearbejde, casebesvarelse og videoafleveringer.

[Retur til forside](#)

Titel 7	Opvarmning
Indhold	<p>Praktisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducere grundprincipper omkring bevægelse til musik (herunder takter, tempo, intensitet, etc.). • Introducere og træne grundelementer i rytmisk opvarmning (gang, løb, sving, styrke, stræk, etc.). • Sammensætte programmer der kan fungere som opvarmning, såvel som grundtræning med fokus på brug af relevant musik og valg af øvelser. <p>Teoretisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viden om opvarmnings gavnlige effekt. <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yubio idræt C (2017) – kap 30. <i>Rytmisk opvarmning</i> s. 654-699 • DIF (2006). Fysisk træning. 5. udgave, 1. oplag, s. 6-13.
Omfang	10 lektioner
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none"> • At kursisten gøres i stand til at udarbejde opvarmningsprogrammer ved aktivt at gøre brug af musik og relevante øvelser. • Opgaver: <ul style="list-style-type: none"> ○ Videoaflevering 1, præsentation af dig ○ Videoaflevering 8, opvarmningsprogram
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning, selvstændigt arbejde, gruppearbejde og videoafleveringer.

Titel 8	Træningsprojektet, motivation og målsætning
Indhold	<p>Praktisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • At kursisten planlægger, gennemfører og evaluerer et træningsprogram i relation til forbedring af en specifik idrætslig færdighed. • At kursisten opnår kendskab til brug af fysiologiske tests, og kan udvælge og udføre disse korrekt i forbindelse med træning af færdigheder. <p>Teoretisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • At kursisten kender til grundlæggende aspekter af motivationsteorier og kan sætte disse i relation til idrætslige kontekster. • At kursisten kender til grundlæggende teori omkring målsætning, og kan bruge denne aktivt i forbindelse med færdighedstræning, og eventuelt træningsprojektet. <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wolf, T & Hansen, J. (2009). B-for bedre idræt, 1. udgave, 2. oplag. Gyldendal A/S, København. s. 137-154. • DIF (2006). Fysisk træning. 5. udgave, 1. oplag, s. 33-34.
Omfang	20 lektioner
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none"> • Der fokuseres på at kursisten er i stand til at udføre relevante tests, samt udvælge øvelser der passer til træning af udvalgte færdigheder. • At kursisten kan sætte motivation og målsætning i relation til praktiske scenarier og inddrage dette i analyse af caseopgaver. • Opgaver <ul style="list-style-type: none"> ○ Multiple choice, motivation og målsætning ○ Videoaflevering 6, motivation ○ Træningsprojektet
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning, gruppearbejde, selvstændigt arbejde, casebesvarelse og videoafleveringer.