

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Sommer 2023
Institution	Herning HF og VUC
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Mette Rabech Langager
Hold	22IdB21

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Flagfootball og menneskets fysiologi
Titel 2	Fodbold og idrætspsykologi
Titel 3	Pickleball og OL + idræt og politik
Titel 4	Crossfit og træningslære
Titel 5	Step + idræt og sundhed
Titel 6	Dancefitness + idræt og identitet samt idrætsdeltagelse
Titel 7	Træningsprojekt

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 1	Flagfootball og menneskets fysiologi
Indhold	Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2022</i> Flagfootball: Regler, ide og organisering s. 687-693 Menneskets fysiologi: Åndedrætssystem og blodkredsløb s. 45-53 Muskler, knogler og led s. 53-60 Kost og energi s. 60-64 Arbejdskravsanalyse s. 1230-1233
Omfang	10 moduler
Særlige fokus-punkter	Fokusområde: Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder igennem idrætsspecifikke træningsøvelser, herunder: o Kaste øvelser og placeringen af hånden på bolden - Der forventes at man kan kaste til en medspiller i løb o Gribeøvelser så den kan gribes højt og lavt - Der forventes at man kan modtage bolden imens man selv er i løb o Ruteløb og cuts via playbooks, som eleverne selv har lavet. Her er der blevet understreget at det er vigtigt at være i bevægelse da opbremsninger gør det nemmere at blive tacklet. o Takling og opdækning, herunder at tyngdepunktet spiller en rolle for at kunne have de bedste forudsætninger for at lave en tackling Oparbejde elevernes evne til at gennemskue, hvilke virkemidler der teknisk og taktisk kan være en fordel at bruge i det færdige spil.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde

Titel 2	Fodbold og idrætspsykologi
Indhold	Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2022</i> Idrætspsykologi: Introduktion til idrætspsykologi s. 131 Individuel toppræstation s. 131-136 Holdets toppræstation s. 136-143 Trænerrolle og ledelse s. 157-164

Omfang	10 moduler
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none"> - Indersideafleveringer til makker 3-10 meter væk - Tæmme bolden med sålen eller indersiden efter modtagning af indersideaflevering fra makker 3-10 meter væk - Returnere bold i luften til makkers hænder, når denne kaster til dig fra 1-2 meters afstand - Udføre 1 form for dribbling eller finte med og uden moderat pres fra modstander - Løbe med bolden, mens denne er under kontrol tæt ved fødderne - Indgå i sammenspil med medspillere, mens en modspiller presser (fx 4:1) - Taktisk at kunne gøre sig spilbar, når en medspiller har brug for at aflevere bolden, udføre et modløb eller retningsskift og bevæge sig ud af spilskyggen - Afslutte mod mål med eller uden moderat pres fra modstander - Indgå i kampsituationer, hvor du modtager bolden, og spiller den videre
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde

Titel 3	Pickleball og OL + idræt og politik
Indhold	<p>Anvendt litteratur:</p> <p>Pickleball: Spilletets historie – bilag 1 https://www.pickleballchannel.com/Master-Third-Shot-Drop-Pickleball411</p> <p>Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2022</i></p> <p>OL: De antikke OL s. 875-878 De moderne OL s. 878-884 Idræt og politik s. 395-405</p> <p>Film: Ikaros (Netflix)</p>
Omfang	10 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål for forløbet: Introduktion til Pickleball med dets særlige regler og karakteristika i forhold til andre ketsjerspil. Samtidig at opnå tekniske og taktiske delmål.</p> <p>Tekniske delmål: I rimelig grad og med korrekt greb og batføring at kunne beherske diverse slag som serv, returnering, drop, flugtning, dink, lob og 'third drop shot'. Særlig fokus på vægtoverførsel, gennemsving og benstilling.</p> <p>Taktiske delmål: I rimelig grad at kunne placere sig hensigtsmæssigt på banen og i</p>

	forhold til bolden. At opnå rimelig sikkerhed i at søge mod nettet, så snart chancen byder sig. I rimelig grad at beherske simple slagserier.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde

Titel 4	Crossfit og træningslære
Indhold	<p>Anvendt litteratur:</p> <p>Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2022</i></p> <p>Crossfit: X-fits historie + regner og organisering s. 963-969 X-fit øvelser s. 969-987</p> <p>Træningslære: Superkompensation, arbejdets 3 faser og opvarmning/nedvarmning s. 67-72 Aerob træning, anaerob træning, styrketræning og smidighedstræning s. 72-86</p>
Omfang	10 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - grundlæggende principper for crossfit <p>Øvrigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lære forskellige træningsformer at kende og kunne udføre øvelser og sammensætte træningsprogrammer (ud fra crossfit-princippet) med bl.a. kettlebells, vægtstænger, egen kropsvægt, muskeludholdenhed, styrke og balance. <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for crossfit – herunder forskellige WOD's ▪ opnå kropsbevidsthed ▪ udarbejde og gennemføre et crossfit træningsprogram
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde

Titel 5	Step + Idræt og sundhed
Indhold	Anvendt litteratur:

	Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2022</i> Idræt og sundhed s. 13-39
Omfang	10 moduler
Særlige fokus-punkter	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducere grundprincipperne til step herunder tempo, intensitet, musikvalg mv - Introducere grundelementerne i step; hvordan opbygges hhv. en aerobic- og stepserie - Bevægelseskvalitet <p>Fokusområder inden for step:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opbygningen af en stepserie/koreografi - Aerobictrin: V-trin, A-trin, krydsstep, mambo, pivot, steptouch, grapewine - Steptrin; basis, knæ, tripel knæ, L-trin, over bænken, boks og flyv - De skal have opnået en forståelse for musikkens betydning for seriens intensitet - Eleverne skal kunne følge musikkens taktslag - Hele foden skal op på stepbænken - Strakte arme og ben - aktiviteter der fremmer den fysiske kapacitet - grundlæggende principper for konditionstræning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde

Titel 6	Dancefitness og idræt og identitet + idrætsdeltagelse
Indhold	<p>Anvendt litteratur:</p> <p>Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2022</i></p> <p>Hvor mange, hvem og hvor s. 34-39</p> <p>Idræt og identitet s. 426-435</p>
Omfang	10 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lærer at udføre forskellige små serier i takt til musikken. - Musikstilen og bevægelserne kan være meget varierede, og kropsligt skal eleven kunne vise forskellige bevægelsesudtryk og koordinere arme og ben i forskellige trin. - Sammensætte egne koreografier, hvor eleven skal vise, at han/hun kan finde relevant musik, analysere musikkens opbygning og bruge musikkens stil, opbygning og evt. tekst til at lave en koreografi.

	<ul style="list-style-type: none"> - Eleverne skal være i stand til at arbejde kontinuerligt i en længere periode uden nævneværdige pauser. <p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udføre trinnene og bevægelserne i de serier, som der undervises i på klassen. - Udføre bevægelser i takt til musikken. - Vise kropsbeherskelse ved at kunne variere det kropslige udtryk i forskellige stilarter - Optælle og analysere et musikstykkets opbygning. - Sammensætte egen koreografi, som passer til et selvvalgt musikstykke. - Undervise andre i egen koreografi – dvs. både kunne starte bevægelser på det rigtige tidspunkt, holde rytmen og huske serien. - Konditionsmæssigt kunne følge med i lektionerne.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde

Titel 7	Træningsprojekt
Indhold	<p>Anvendt litteratur:</p> <p>Sand Skadhede, Thomas, m.fl. <i>Yubio Idræt C + B 2022</i></p> <p>Motivation og målsætning s. 132-134 Aerob træning, anaerob træning, styrketræning og smidighedstræning s. 72-86 Konditionstræning s. 292-307 Styrketræning s. 307-315 Musklens opbygning s. 265-269 Muskelkontraktion s. 269-274 Muskelfibertyper s. 274-278 Træning og fibertyper s. 278 Ekstreme forhold s. 316-340</p> <p>Praktisk: Politiets optagelsesprøve (udvalgte styrkeøvelser) og bib-test</p>
Omfang	10 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlæggende principper for træning - Centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof - Aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet <p>Eleverne skal kunne omsætte teorien til praksis i deres 8 ugers træningsprogram, samt de skal kunne anvende og forstå teorien til udarbejdelse af træningsrapporten.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde

--	--