



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	2022-2023
Institution	Herning HF og VUC
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt c
Lærer(e)	Jacob Yde Desideriussen (JYS)
Hold	22idc70 (Nethold)

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Rytmask opvarmning
Titel 2	Step
Titel 3	Crossfit
Titel 4	Badminton
Titel 5	Ultimate
Titel 6	Floorball
Titel 7	Træningsprojekt

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

Titel 1	Rytmask opvarmning
Indhold	<p>Kernestoffet: Arbejde med at musik og bevægelser/øvelser passer sammen. Kort teoretisk gennemgang af opvarmnings betydning for muskler, sener, led, nervesystem, hjerte og kredsløb.</p> <ul style="list-style-type: none">• Teoretisk gennemgang af tilrettelæggelse af et opvarmningsprogram som enten retter sig mod en specifik idrætsdisciplin eller er af mere almen karakter.• Praktisk introduktion og gennemførelse af opvarmningsprogrammer. <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse,</p>



	Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i> . Kapitel 30 - rytmisk opvarmning + kapitel 3.3 - opvarmning/nedvarmning
Omfang	6 moduler
Særlige fokuspunkter	Fokusområde inden for fysisk aktivitet: - at eleverne opnår større kropsbevidsthed samt rykker grænser for hvad den enkelte tør. - at eleverne opnår forståelse for sammenhæng mellem musik og kroppens mulighed for bevægelse Opvarmning: Fokusområde inden for teoriforståelse <ul style="list-style-type: none">• Forståelse af opvarmningens betydning for den enkeltes egen fysiske formåen• Forståelse for opvarmningens betydning for den enkeltes formåen i en specifik idrætsgren• Elevernes evne til sammenkædning af teori og praksis inden for opvarmning.• Elevernes evne til at udarbejde og gennemføre opvarmningsprogram
Væsentligste arbejdsformer	Teoretiske introduktion til opvarmning samt lærerstyret praktiske eksempel på et opvarmningsprogram. Derefter har eleverne arbejdet i grupper med henblik på planlægning af et opvarmningsprogram og efterfølgende gennemførelse deraf.

Titel 2	Step
Indhold	Kernestoffet: Arbejde med at musik og bevægelser/øvelser passer sammen.
Omfang	6 moduler
Særlige fokuspunkter	Fokusområde inden for fysisk aktivitet: - at eleverne opnår større kropsbevidsthed samt rykker grænser for hvad den enkelte tør. - at eleverne opnår forståelse for sammenhæng mellem musik og kroppens mulighed for bevægelse Fokusområder inden for step: <ul style="list-style-type: none">- Opbygningen af en stepserie/koreografi- Steptrin; basis, knæ, tripel knæ, L-trin, over bænken, boks og flyv



	<ul style="list-style-type: none">- Musikkens betydning for seriens intensitet- Kunne i rimelig grad fremvise fælles lært serie. <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i>. Kapitel 34 - Aerobic og step aerobic + Kapitel 1 - idræt og sundhed</p>
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af egen koreografi.

Titel 3	Crossfit
Indhold	<p>Kernestof:</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">- At gøre rede for i rimelig grad de tilpasninger kroppen laver efter træning. Herunder kunne forklare begreber som superkompensation, arbejdets faser, kondital, aerob og anaerob arbejde.- Lære forskellige træningsformer at kende og kunne udføre øvelser og sammensætte træningsprogrammer (ud fra crossfit-princippet) med bl.a. kettlebells, egen kropsvægt, muskeludholdenhed, styrke og balance. <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i>. Kapitel 25 - Crossfit + kapitel 3 - Træningslære</p>
Omfang	6 modul
Særlige fokuspunkter	<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• opnå kropsbevidsthed• udarbejde og gennemføre et crossfit træningsprogram
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af eget træningsprogram/session.



Titel 4	Pickleball
Indhold	<p>Praktisk indhold:</p> <ul style="list-style-type: none">- Reglerne for double- Grundlæggende bevægelser og slag i pickleball- Udvikling af tekniske og taktiske færdigheder <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i>. Video med regler: https://www.youtube.com/watch?v=4vHhZ03O0PI&ab_channel=NinhLy + kapitel 7</p> <ul style="list-style-type: none">- tests.
Omfang	6 modul
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none">- Forholdsvist korrekt greb og batføring- Slagene: dink, serv, loop, drop,- Formår at komme frem til nettet når det er fordelagtigt- Kan beherske simple slagserier.
Væsentligste arbejdsformer	<p>Småspil og øvelser som gør kursisterne, bekendte med spillets facetter i isolerede situationer.</p> <p>Eleverne afprøver tekniske og taktiske elementer.</p> <p>Eleverne spiller med flere forskellige makkere for at udfordre deres spilforståelse.</p>

Titel 5	Ultimate
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none">- At beherske grundlæggende tekniske elementer og udvalgte taktiske elementer inden for ultimate.- At udvikle brugbar holdtaktik i selvstændigt holdsamarbejde (etik). <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i>. Kapitel 15 - Ultimate + kapitel 6 - skader</p>
Omfang	6 moduler
Særlige fokus-	Fokusområde: fysisk aktivitet, boldbeherskelse (disc) og samarbejde/samspil



punkter	Centrale begreber i forløbet: Basisteknik: Baghåndskast, forhåndskast, overhåndskast, gribeteknik og pivoting. Cut og løbemønstre. Særlige fokuspunkter: Fortrolighed, spilbarhed, angreb/forsvar, afleveringer og spacing.
Væsentligste arbejdsformer	Småspil og øvelser med indlagte diskussioner vedr. elevernes dispositioner i forhold til de opstillede mål, hvormed teorien integreres i det praktiske. Eleverne afprøver tekniske og taktiske elementer under spillignende situationer

Titel 6	Floorball
Indhold	Kernestoffet: Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder igennem idrætsspecifikke træningsøvelser, herunder: <ul style="list-style-type: none">• Trækskud, slagskud og slapshot/snapshot• Kontrollerede afleveringer og tæmninger• Kontrolleret boldkontrol i form af driblinger• Sømmenspil i overtalssituationer• Forsvarsspil i undertalssituationer Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i> . Kapitel 14 - floorball + kapitel 2 - menneskets fysiologi
Omfang	6 moduler
Særlige fokuspunkter	Teknisk forståelse: Korrekt udgangsposition i spillet <ul style="list-style-type: none">• At være flekteret i knæ og hoftelæddet• Bredstående fodstilling, som gør at tyngdepunktet bliver lavere• Korrekt afstand mellem hænderne på ca. 30 cm. Afleveringer/modtagninger <ul style="list-style-type: none">• Trækafleveringer: Hovedet/kroppen ind over bolden, når der laves trækskudsafleveringer, samt at bolden føres bagfra det bagerste ben, og sendes af sted. Kunne aflevere præcist til modtageren. Modtager bolden ved at føre bolden tilbage• Førstegangsafløvere: Holde bolden nede ved jorden, præcision i afleveringen til medspilleren, flytte sig i forhold til hvor bolden kommer så den kan spilles videre første gang.• Ovenstående skal også kunne gøres i bevægelse.



	<p>Skud</p> <ul style="list-style-type: none">• Trækskud: At bolden trækkes bagfra bagerste ben og at den får retning på<ul style="list-style-type: none">○ Bolden forventes ikke at kunne komme op i luften da bladet på staven er af ringe kvalitet.○ Dette forventes at kunne gøres i løb• Slagskud:<ul style="list-style-type: none">○ Staven må ikke være højere end hoftehøjde○ Staven må gerne ramme gulvet før bolden, således der kan oplagres energi i staven og overføres til bolden. <p>Driblinger</p> <ul style="list-style-type: none">• Bolden skal kunne kontrolleres i løb og der forventes at eleverne kan dribble med skiftevis at bruge forsiden og bagsiden af floorball bladet <p>Taktisk forståelse</p> <ul style="list-style-type: none">• De har forståelse for zoneopdækning og mandsopdækning• De kan spille 3 mod 2 og derved træne forsvarsspil og angrebsspil i hhv. undertals- og overtalssituationer.• De har styr på spillets regler.
Væsentligste arbejdsformer	<p>Småspil og øvelser med indlagte diskussioner vedr. elevernes dispositioner i forhold til de opstillede mål, hvormed teorien integreres i det praktiske.</p> <p>Eleverne afprøver tekniske og taktiske elementer under spillignende situationer.</p>

Titel 7	Træningsprojekt
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gennemførelse af crossfit træningsprogrammer.- Udarbejdelse af eget crossfit træningsprogram. <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda & Andreassen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i> kapitel 21 - grundtræning.</p>
Omfang	3 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde: fysisk aktivitet, kropsbevisthed og grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner.</p> <p>Der fokuseres på at kursisten kan reflektere over hvilke træningsformer der relevante i forhold til træning af specifikke idrætslige færdigheder og hvilke effekter forskellige typer af træning har på kroppens muskulatur.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Teoretiske introduktion til grundtræning samt lærerstyret praktiske eksempel på de forskellige træningstyper.



--	--