



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Maj-juni 26
Institution	Herning HF og VUC
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt c
Lærer(e)	Mette Rabech Langager
Hold	25idc70

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate
Titel 2	Floorball
Titel 3	Opvarmning
Titel 4	Aerobic og step
Titel 5	Pickleball
Titel 6	Crossfit
Titel 7	Træningsprogram



Titel 1	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 2024</i>.</p> <p>Kapitel 15.2: Regler, idé & organisering Kapitel 6.1: Når skaden er sket Kapitel 6.2: Skader i musklerne</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde: Fysisk aktivitet, boldbeherskelse (disc), samarbejde/samspil og etik</p> <p>Centrale begreber i forløbet: Basisteknik: Baghåndskast, forhåndskast, overhåndskast, gribeteknik, pivotering og stack.</p> <p>Særlige fokuspunkter: Fortrolighed, spilbarhed, angreb/forsvar, afleveringer og spacing.</p>
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 2	Floorball
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <p>Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder igennem idrætsspecifikke træningsøvelser, herunder:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trækskud, slagskud og slapshot/snapshot• Kontrollerede afleveringer og tæmninger• Kontrolleret boldkontrol i form af driblinger• Sammenspil i overtalssituationer• Forsvarsspil i undertalssituationer <p>Anvendt litteratur:</p>



	<p>Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2024</i>.</p> <p>Kapitel 14.2: Regler, idé & organisering Kapitel 2.3.1: Musklers opbygning og funktion Kapitel 2.3.2: Tre typer muskelarbejde Kapitel 2.3.3: Mere og muskelarbejde</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokus-punkter	<p>Teknisk forståelse:</p> <p>Korrekt udgangsposition i spillet</p> <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. <p>Afleveringer/modtagninger</p> <ul style="list-style-type: none">• Trækafleveringer: Hovedet/kroppen ind over bolden, når der laves træk-skudsafleveringer, samt at bolden føres bagfra det bagerste ben, og sendes af sted. Kunne aflevere præcist til modtageren. Modtager bolden ved at føre bolden tilbage• Førstegangsafleveringer: 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 hoft højde○ 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 3	Opvarmning
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none">- Introducere grundprincipperne omkring bevægelse til musik herunder takter, tempo, intensitet mv.- Introducere grundelementerne i rytmisk opvarmning; gang, løb, sving, styrke, hop etc.- Kort teoretisk gennemgang af opvarmningens betydning for muskler, sener, led, nervesystem, hjerte og kredsløb. <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke. Yubio Idræt C + B 2024.</p> <p>Kapitel 3.3: Opvarmning og Nedvarmning Kapitel 30.1 (under rytmisk opvarmning): Hvorfor varme op? Kapitel 30.2: Selve musikken Kapitel 30.3: Bevægelseskvaliteter Kapitel 30.4: Programmets opbygning</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde: Fysisk aktivitet og kropsbeherskelse</p> <p>At kursisterne gøres i stand til at udarbejde et opvarmningsprogram ved aktivt at gøre brug af musik og relevante øvelser.</p> <p>Teoretisk fokuseres der på at kursisten udvikler forståelse for opvarmningens betydning for præstationsevnen.</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Teoretiske introduktion til opvarmning samt lærerstyret praktiske eksempel på et opvarmningsprogram.</p> <p>Derefter har eleverne arbejdet i grupper med henblik på planlægning af et opvarmningsprogram og efterfølgende gennemførelse deraf.</p>

Titel 4	Aerobic og step
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none">- Introducere grundprincipperne omkring aerobic og step herunder tempo, intensitet, musikvalg mv- Introducere grundelementerne i aerobic og step; hvordan opbygges hhv. en aerobic- og step serie



	<p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2024</i>.</p> <p>Kapitel 1.1: Sundhedens ansigter Kapitel 1.2.1: Arv og Miljø Kapitel 1.2.2: KRAM Kapitel 34.1: Hvad er det Kapitel 34.2: Opbygning af serier Kapitel 34.3: Udførelse</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde inden for fysisk aktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none">- at eleverne opnår større kropsbevidsthed samt rykker grænser for hvad den enkelte tør og hvad man tør kaste sin krop ud i.- at eleverne opnår forståelse for sammenhæng mellem musik og kroppens mulighed for bevægelse. <p>Fokusområder inden for aerobic og stepaerobic:</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, triple knæ, L-trin, over bænken, boks og flyv- Musikkens betydning for seriens intensitet
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af egen koreografi.

Titel 5	Pickleball
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none">- Introducere grundprincipperne og grundslagene til spillet særligt ifht. double. <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2024</i>.</p> <p>Kapitel 210.1: Pickleballs historie Kapitel 210.2: Regler, ide og organisering Kapitel 7.1: Test-typer Kapitel 7.2: Test af kondition</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed



Særlige fokus-punkter	<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 forhold til bolden. At opnå rimelig sikkerhed i at søge mod nettet, så snart chancen byder sig. I rimelig grad at beherske simple slagserier.</p>
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 6	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">- 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 2024</i></p> <p>Kapitel 25.2: Regler, idé og organisering Kapitel 3.1: Superkompensation Kapitel 3.2: Arbejdets tre faser</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokus-punkter	<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 7	Grundtræning
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 & Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2024</i></p> <p>Kapitel 25.2 Kapitel 3.1+ 3.2</p>
Omfang	3 moduler a' 90 minutters varighed
Særlige fokus-punkter	<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.