



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	December - Januar 19/20
Institution	Herning HF og VUC
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt c
Lærer(e)	Kim Stendal Andreassen og Mette Rabech Langager
Hold	19 id qrv

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate
Titel 2	Floorball
Titel 3	Opvarmning
Titel 4	Aerobic og step
Titel 5	Svømning
Titel 5	Springgymnastik
Titel 7	Træningsprogram



Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate
Indhold	<p>Kernestoffet: Målet er at eleverne skal kunne beherske grundlæggende tekniske elementer og udvalgte taktiske elementer inden for ultimate samt udvikle brugbar holdtaktik i selvstændigt holdsamarbejde (etik).</p> <p>Fokusområde: Fysisk aktivitet, boldbeherskelse (disc), samarbejde/samspil og etik</p> <p>Centrale begreber i forløbet: Basisteknik: Baghåndskast, forhåndskast, upsidedown, gribeteknik, pivotering og stack.</p> <p>Særlige fokuspunkter: Fortrolighed, spilbarhed, angreb/forsvar, afleveringer og spacing.</p> <p>Anvendt litteratur: Engelbreth, Jette & Estrup, Claus & Pöckel, Rasmus & Kahr S., Jan. <i>Idræt c – teori i praksis</i>. Systime A/S. Første udgivelsesår 2010. Kapitel 6.1 og 6.2</p> <p>Kapitel 6.1 https://idraetc.systime.dk/?id=p89</p> <p>Kapitel 6.2 https://idraetc.systime.dk/?id=p90</p> <p>Eleverne har set følgende videoer:</p> <ul style="list-style-type: none">• https://www.youtube.com/watch?v=xKLCJQ6FoxA&feature=youtu.be baghånd• https://www.youtube.com/watch?v=QMPnhCHktug&feature=youtu.be forhånd• https://www.youtube.com/watch?v=eMakbkWhluk&feature=youtu.be Hammerkast• https://www.youtube.com/watch?v=Y0liaKerkUk&feature=youtu.be Gripe• https://www.youtube.com/watch?v=eQdYZCHulcl Stak eksempel 1• https://www.youtube.com/watch?v=PY2zQe6M3dk Stak eksempel 2
Omfang	6 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fo-	Teknisk forståelse:



kuspunkter	<p>Baghåndskast</p> <ul style="list-style-type: none">- Tommelfingeren placeres på discens overside, så den trykker midt på rillerne. Grebet skal være fast uden at være krampagtigt fast.- Kasteren står med let spredte ben og med siden til målet- Armen skal holdes ude på siden af kroppen og være næsten strakt, som ved et baghåndsslag i tennis, men med bøjet håndled. Armen må ikke holdes på ryggen eller bøjes op i armhulen, så bevægelse-friheden forsvinder.- I kastebevægelsen flyttes vægten fra det bagerste til det forreste ben.- Bevægelsen skal munde ud i et "svirp" med håndledet, som skaber spin (rotation).- I kastets eftersving skal håndfladen vende nedad. <p>Forhåndskast</p> <ul style="list-style-type: none">- Forhåndskastet er lidt mere akavet for de fleste. Tommelfingeren skal fortsat være placeret på discens overside, og trykke midt på rillerne. Men discen "drejes" helt ind i mellemrummet mellem tommel- og pegefinger, med pege- og langefinger på indersiden af discens kant, og ring- og lillefinger på ydersiden af discens kant. De to par fingre skal klemme på hver side af discens kant i et fast, men ikke krampagtigt greb.- Kasteren står med let spredte ben, let bøjede knæ og med front til målet- Albuen skal være let bøjet, og håndledet skal være bøjet nedad og tilbage. Den side af discen, som vender væk fra kroppen, skal hælde nedad.- Kastebevægelsen skal være fremadrettet, og munde ud i et "svirp" med håndledet.- Bevægelsen skal være kort og meget eksplosiv, som når man giver noget et svirp bagi med et viskestykke.- Håndfladen og underarmen skal vende opad i hele kastebevægelsen. <p>Upsidedown/hammerkast</p> <ul style="list-style-type: none">- Grebet er det sammen som ved forhåndskastet- Kasteren står næsten med front til målet, og kastet udløses over hovedet.- Kastepositionen og kastebevægelsen foregår med let tilbagebøjet ryg og skulderen til kastearmen trukket tilbage.- Kastebevægelsen skal være rettet fremad og opad, idet discen hurtigt falder. Derfor skal der også bruges både kraft og spin.- Disc'ens vinkel ved kasteudløsning skal være omtrent lodret <p>Pandekagegribning</p>
-------------------	--



	<ul style="list-style-type: none">- Man "klapper" hænderne sammen om discens midte, med den ene hånd ovenpå og den anden hånd under discen. <p>Pincetgribning</p> <ul style="list-style-type: none">- Høje grebninger: Ligger afleveringen over hovedhøjde grebes fat i discens kant med tommelfingrene under og de øvrige fingre ovenpå discen.- Lave grebninger: Ligger afleveringen under livet, er det mest sikkert at gribe fat i discens kant med tommelfingrene ovenpå og de øvrige fingre under discen. <p>Pivotering</p> <ul style="list-style-type: none">- Den ene fod placeres i jorden, og der må drejes rundt om denne fod for at kunne kaste i åbningen.- Det forventes at eleverne inddrager pivoteringerne når de skal lave deres kast med frisbeen. <p>Det forventes at ovenstående kan sættes sammen i et færdigt spil.</p> <p>Taktisk forståelse</p> <ul style="list-style-type: none">- De har styr på spillets regler.- De kan udføre cut og bruge det i angrebsspillet.- De kan bruge angrebssystemet "stack".
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 2	Floorball
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <p>Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder igennem idræts-specifikke træningsøvelser, herunder:</p> <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 <p>Anvendt litteratur: Engelbreth, Jette & Estrup, Claus & Pöckel, Rasmus & Kahr S., Jan. <i>Idræt c – teori i praksis</i>. System A/S. Første udgivelsesår 2010. Kapitel 11.4</p> <p>Kapitel 11.4 https://idraetc.systeme.dk/?id=p231</p>



Omfang	6 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Teknisk forståelse: 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 trækskuds afleveringer, 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 hoftehøjde○ Staven må gerne ramme gulvet før bolden, således der kan oplagres energi i staven og overføres til bolden.○ Dette skal ligeledes kunne demonstreres i løb <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 overtalsituationer.• 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	Kernestoffet:



	<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 opvarmnings betydning for muskler, sener, led, nervesystem, hjerte og kredsløb. <p>Fokusområde: Fysisk aktivitet og kropsbeherskelse At kursisterne gøres i stand til at udarbejde et opvarmningsprogram ved aktivt at gøre brug af musik og relevante øvelser. Teoretisk fokuseres der på at kursisten udvikler forståelse for opvarmnings betydning for præstationsevnen.</p> <p>Anvendt litteratur: Elmelund Van EE, Jeppe & Bo Kristensen, Lars & Wolf Troels. <i>Grundbog i idræt c – praksis og teori</i>. Gyldendal 2018, 1. udgave, 1. oplag. Kapitel 1</p>
Omfang	6 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Generelle fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none">- Eleverne skal kunne følge musikkens taktslag således bevægelserne bliver tydelige. <p>Sving:</p> <ul style="list-style-type: none">- Strakte arme- Kroppens egen tyngde styrer bevægelsen <p>Løb:</p> <ul style="list-style-type: none">- Øvelser, der får pulsen i vejret og temperaturen til at stige <p>Hop:</p> <ul style="list-style-type: none">- Øvelser, der får pulsen i vejret og temperaturen til at stige <p>Styrke:</p> <ul style="list-style-type: none">- Styrkeøvelser for de store muskelgrupper- V
Væsentligste arbejdsformer	<p>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.</p>

Titel 4	Aerobic og step
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none">- Introducere grundprincipperne omkring aerobic og step herunder



	<p>tempo, intensitet, musikvalg mv</p> <ul style="list-style-type: none">- Introducere grundelementerne i aerobic og step; hvordan opbygges hhv. en aerobic- og step serie <p>Anvendt litteratur: Engelbreth, Jette & Estrup, Claus & Pöckel, Rasmus & Kahr S., Jan. <i>Idræt c – teori i praksis</i>. Systime A/S. Første udgivelsesår 2010. Kapitel 2</p> <p>Kapitel 2 https://idraetc.systime.dk/?id=p181</p>
Omfang	6 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokus-punkter	<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- De skal have opnået at musikken har en betydning for seriens intensitet- Eleverne skal kunne følge musikkens taktslag- Hele foden skal op på stepbænken- Strakte arme og ben
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af egen koreografi.

Titel 5	Svømning
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none">- Introducere de grundlæggende tekniske elementer i crawl herunder: kropsholdning/spænding, benarbejde, armtag, vejrtrækning og koordination.- At disse færdigheder inkorporeres i øvelser, der træner disse tekniske færdigheder.- Der arbejdes frem mod den færdige disciplin. <p>Fokusområde: fysisk aktivitet og kropsbevidsthed/kropsbeherskelse.</p> <p>Der fokuseres på at kursisten udvikler tekniske færdigheder i svømning, med henblik på at svømme den færdige disciplin (crawl).</p> <p>Teoretisk fokuseres der på, at kursisten kender til kropskulturens udvikling.</p> <p>Særlige fokuspunkter: kropsholdning/spænding, benarbejde, armtag, vejrtrækning og koordination.</p>



	<p>Anvendt litteratur: Engelbreth, Jette & Estrup, Claus & Pöckel, Rasmus & Kahr S., Jan. <i>Idræt c – teori i praksis</i>. Systime A/S. Første udgivelsesår 2010. Kapitel 4</p> <p>Kapitel 4 https://idraetc.systime.dk/?id=p261</p>
Omfang	6 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokus-punkter	<p>Teknisk forståelse</p> <p>Kropsholdning</p> <ul style="list-style-type: none">- Spænde op i hele kroppen <p>Benspark</p> <ul style="list-style-type: none">- Bevægelsen kommer fra hoften- Løse knæ-/fodled- Benenes udsving skal ikke være for stort. Hellere små og hurtige bevægelser end store og langsomme.- Man skal ikke cykle <p>Armtag</p> <ul style="list-style-type: none">- Isætning; lagt fremme udfor kroppens midtlinje, armen skal i langt fremme og med tommelfingersiden først- Trækfasen: S-tag, Skovlebevægelser – lav en skovl af dine hænder og sørg for at fingeren er samlet, armtaget afsluttes først nede ved hoften- Fremadføring: Bøj armen når du trækker den op ad vandet. Tænk på, at du har en lynlås i siden, fra hoften og op til armhulen og den skal du lyne op med tommeltotten ved hvert tag. <p>Vejrtrækning</p> <ul style="list-style-type: none">- Drej hovedet op til siden (<u>uden at løfte det</u>) og træk luft ind.- Pust ud under vandet.- Træk vejret hver anden eller tredje gang
Væsentligste arbejdsformer	<p>Småøvelser med indlagte diskussioner vedr. elevernes dispositioner i forhold til de opstillede mål, hvormed teorien integreres i det praktiske.</p> <p>Individuelt arbejde i forhold til det teoretiske materiale.</p>

Titel 6	Springgymnastik
----------------	-----------------



Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <p>Teoretisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Opnår en basal kropsbeherskelse i forhold til det at bevæge sig rundt om forskellige akser. Ligeledes er der også fokus på kropsspænding <p>Anvendt litteratur:</p> <p>Hansen, Theis Bavnshøj m.fl. <i>"Spring sikker – Basis"</i>, Udgivet af GymDanmark og DGI Gymnastik, 2011 red. 2016.</p> <p>Videoer:</p> <ul style="list-style-type: none">• https://www.youtube.com/watch?v=fmO_Al2q2jU forlæns rulle• https://www.youtube.com/watch?v=yib8kmnBA4 flyverulle• https://www.youtube.com/watch?v=A7ARty_ncOM baglæns rulle• https://www.youtube.com/watch?v=VfwB4aw9cmg hovedstand• https://www.youtube.com/watch?v=0VLcOajlG1k Håndstand• https://www.youtube.com/watch?v=RsK5Cz7E2p0 Håndstand, rulle• https://www.youtube.com/watch?v=LaY3IKWwWNo vejrmølle• https://www.youtube.com/watch?v=d175T7rFL-U araber• https://www.youtube.com/watch?v=9s4I5dTCKCw araber med mere• https://www.youtube.com/watch?v=0DP4_c2Hj6c overslag fra gulv
Omfang	6 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokus-punkter	<p>Fokusområder:</p> <ul style="list-style-type: none">• Eleverne skal kunne demonstrere kropsspænding i sine øvelsesvalg• Der skal være en kropsbevidsthed/kropsbeherskelse i forhold til rum, underlag og evt. redskaber.• Kunne modtage hinanden teknisk korrekt i forlæns rulle og baglæns rulle• Introducere nogle af grundlæggende tekniske elementer i spring. Herunder ses fokuspunkterne til springene:<ul style="list-style-type: none">○ Forlæns rulle<ul style="list-style-type: none">▪ Start i hug, sæt hænderne i en armbredde foran fødderne▪ Kig ind mod navlen▪ Hold hagen til brystet▪ Krum ryggen og spænd i mavemusklerne▪ Når man kommer rundt, så er det fremad med armene og op at stå.○ Baglæns rulle<ul style="list-style-type: none">▪ Samme fokus som ovenstående▪ Armene skal i gulvet, og bruges til at hjælpe en med at komme rundt.○ Flyverulle<ul style="list-style-type: none">▪ Afsæt med samlede ben▪ Søg fremad med armene således man er flyvende og har hænder og fødder fri fra gulvet.



	<ul style="list-style-type: none">▪ Farten styres med armene▪ Samme fokuspunkter som ved forlæns rulle○ Hovedstand<ul style="list-style-type: none">▪ Start i hug▪ Placer hænderne i skulder bredde fra hinanden foran kroppen, placer derefter hovedet i måtten 20-30 cm foran hænderne, således der dannes en trekant imellem hænder og pande▪ Brug hænderne til at styre balancen○ Håndstand<ul style="list-style-type: none">▪ Dette må gerne være sammen 2 og 2▪ Der skal vises kropsspænding i mave og baller,▪ Gerne så lidt støtte som muligt○ Håndstand rulle<ul style="list-style-type: none">▪ Op i en håndstand som ovenstående og udføre en rulle som beskrevet under forlæns rulle.▪ Armene kan styre farten○ Hoftebøjet overslag over plint fra gulv/airtrack<ul style="list-style-type: none">▪ Der skal kunne vises at eleven behersker at kunne gå op i kip stilling/hoftebøjet stilling på plint eller gulv.○ Vejrmølle<ul style="list-style-type: none">▪ Placere hænderne rigtigt▪ Kunne gøre det på en lige linje▪ At leddene er strakte under udførelsen af springet.○ Araberspring m. mere<ul style="list-style-type: none">▪ At kunne placere hænderne rigtigt, og at der kommer nok skru på så landingen gør en klar til at kunne lave det næste spring <p>Særlige fokuspunkter: Rotation om egen akse, balance når øvelserne sættes sammen samt kropsspænding</p>
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk undervisning hvor eleverne har arbejdet med de forskellige grundelementer i spring.

Titel 7	Grundtræning
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gennemførelse af aerob- og anaerobtræning.- Konditionstest. <p>Anvendt litteratur: Engelbreth, Jette & Estrup, Claus & Pöckel, Rasmus & Kahr S., Jan. <i>Idræt c – teori i praksis</i>. Systime A/S. Første udgivelsesår 2010. Kapitel 6.0 - 6.2 og 11.4</p> <p>Kapitel 6.0 https://idraetc.systime.dk/index.php?id=183</p>



	<p>Kapitel 6.1 https://idraetc.systime.dk/index.php?id=89</p> <p>Kapitel 6.2 https://idraetc.systime.dk/index.php?id=90</p> <p>Kapitel 11.4 https://idraetc.systime.dk/index.php?id=231</p>
Omfang	<p>Dette forløb har haft introduktion på 3 moduler á 90 minutters varighed og der har været en opsamling/evaluering på 1 modul á 90 min. varighed</p>
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde: fysisk aktivitet, kropsbevidsthed 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> <p>Særlige fokuspunkter: aerob- og anaerob træning.</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Teoretiske introduktion til grundtræning samt lærerstyret praktiske eksempel på de forskellige træningstyper.</p>