



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	August- december 2019
Institution	Herning HF og VUC
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt c
Lærer(e)	Viggo Holmgaard Hansen, Mette Rabeck Petersen.
Hold	1. STU Idræt C

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate
Titel 2	Floorball
Titel 3	Opvarmning
Titel 4	Svømning
Titel 5	Badminton
Titel 6	Grundtræning
Titel 7	Les Lanciers og Aerobic og step aerobic
Titel 8	Professionslæring og karriere læring, Praksis og projekt forløb (POP) 16 timer. POP Århus Uni. Institut for idræt. POP Vest og Midtjyllands politi.



Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate.
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <p>Faglige mål:</p> <p>Tekniske: Beherske basale tekniske elementer så som forhånds-baghåndsdribling, pasning, modtagning og hammerkast.</p> <p>Taktiske: Beherske basale taktiske boldspilselementer så som spilbarhed, placeringsevne m/u bold, overlap, staking.</p> <p>Teoretiske: Kendskab til de mest basale floorballregler, samt kendskab til fokuspunkter i forhold til indlærte tekniske elementer (disciplinspecifik). Kendskab til begrebet ”maksimal iltoptagelse” samt kendskab til, hvorledes denne kan optimeres gennem floorball/intervalarbejde samt intensitetens betydning i forhold til træning. Yderligere skal eleven opnå forståelse for floorballs sundhedsfremmende potentiale.</p> <p>Anvendt litteratur:</p> <p>Materiale: "C - det er idræt", Gyldendal, 2005, Kap. 4 Grundlæggende fysiologi, fokus på iltransportkæden afsnit 4.3 s. 44- 48. https://ibog-idraetc.systeme.dk/index.php?id=91&L=0</p> <p>Birgit Brunshøj Formand for Dansk Frisbee Sport Union 2 ULTIMATE – en introduktion til undervisning.</p> <p>Introduktion til Frisbee Dansk Sport Union</p> <p>Regler og spil introduktion til Ultimate uddrag fra Dansk frisbee Sport union.</p> <p>teori opgave, regelkendskab og iltransportkæde og fysisk arbejde</p>
Omfang	5 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde: fysisk aktivitet, kommunikation, forflytninger, overblik, kasteteknik, samarbejde/samspil og etik.</p> <p>Fokus at kunne kaste både med forhånd og baghånd, samt kunne buge et Hammerkast. Dernæst har vi arbejdet med Staking i forbindelse med angrebsspil.</p>



	<p>Særlige fokus pkt. skabe dynamik ved forflytninger og kommunikation, øvelser der går på både fodarbejde samt kaste –gribeøvelser med mål og uden mål, arbejde med kommunikation, bevægelse på banen dvs. bruge hele banen, gøre sig fri af sin modstander.</p> <p>Centrale begreber i forløbet: Målet med ultimate er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder og oparbejde deres evne til at gennemskue, hvilke virkemidler (tekniske og taktiske) der skaber det gode spil.</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. Eksempelvis:</p> <ul style="list-style-type: none">• arbejde med tekniske/taktiske delelementer i Ultimate spillet.• Spille både ude og inde Ultimate.• Det gælder for holdet at de skal formå at udnytte de kompetencer som de enkelte spillere på holdet er i besiddelse af.

Titel 2	Floorball
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none">- Introducere grundlæggende tekniske og taktiske elementer i floorball herunder: stav og bold, driblinger, pasninger, skud, regler og forhold.- At disse færdigheder inkorporeres i småspil og øvelser, der træner tekniske og taktiske færdigheder.- Der arbejdes frem mod at spille det færdige spil på stor bane. <p>Teoretisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Opnå viden om hvordan kroppen fungerer under fysisk aktivitet og reagerer på træning.- Kursisten opnår grundlæggende forståelse for aerob træning samt kendskab til kredsløbskondition og stofskifte kondition.- Samt floorball regelkundskab. <p>Anvendt litteratur. Wolf, Trols m.fl. C-det er idræt kap .2 træning og testning s.33-38, 46-47 "C - det er idræt", Gyldendal, 2005 Kap. 2 Træning og testning s. 33-38 samt s. 46-47. https://ibog-idraetc.systeme.dk/index.php?id=90&L=0</p> <p>Samt Yubio Idræt c, kap. 14.2 regler og organisering.</p> <p>Floorball opgave. Kredsløbs kondition og stofskifte kondition</p>



	<p>Link til You tube slag, driblinger og skud øvelser samt regelkendskab fra Yubio Idræt c kap .14.2. Regler, ide og organisering. regler, ide og organisering samt video link til kast.</p>
Omfang	5 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde: fysisk aktivitet, boldbeherskelse, samarbejde/samspil og etik, regelkendskab.</p> <p>Særlige fokusområder: driblinger, elev skal kunne holde bolden tæt ved egen stav ved roteringer, side og fremad løb. Tæmning eleven skulle kunne modtage og sende bolden afsted i en glidende bevægelse uden at miste bolden og ramme sin medspiller. Vi har trænet træk skud hvor fokus har været på at få god gulvkontakt, . Har også øvet kombinationspil 1-0, 2-0 2-1 . Samt spillet det fulde spil, men oftest spillet på tværs af hallen.</p> <p>Der fokuseres på at kursisten udvikler tekniske og taktiske færdigheder i floorball, med henblik på at spille der færdige spil.</p> <p>Teoretisk fokuseres der på, at kursisten kender til den grundlæggende arbejdsfysiologi med fokus på kredsløbskondition samt stofskifte kondition og har fået kendskab til aerob træningslære.</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> <p>Klasseundervisning med den teoretiske del af forløbet.</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, stræk etc.- Kort teoretisk gennemgang af opvarmningens betydning for muskler, sener, led, nervesystem, hjerte og kredsløb. <p>Anvendt litteratur: L. Michalsik og J. Bangsbo. <i>Aerob og anaerob træning</i>. Danmarks Idræts -forbund 2002. s. 136-141 og s. 56</p> <p>samt link til opvarmningsteori Idræt C https://ibog-idraetc.systeme.dk/index.php?id=106</p>



Omfang	5 moduler á 90 minutters varighed, fremvisning af program løbende over 4 måneder.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde: Fysisk aktivitet og kropsbeherskelse til musik.</p> <p>Særlige fokus områder, at kunne følge musikken, at de store muskelgrupper bliver varmet op i takten med musikken., at kunne tælle takten til musikken. At få styr på gruppen der skal opvarmes dvs. skabe ro samt fremvise på en hensigtsmæssig pædagogisk måde, dvs være bevist om hvor man står, hvordan man taler til eleverne, hvordan man bedst kan forevise en øvelse.</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 opvarmningsens betydning for præstationsevnen.</p> <p>Eleverne skulle derfor også aflevere et opvarmningsopgave.</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	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.- Introduktion til de grundlæggende tekniske elementer i brystsvømning, armtag og ben spark, kropsspænding, symmetrisk arbejde med arme og ben.- Der arbejdes frem mod den færdige disciplin. <p>Teoretisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Opnå viden om hvordan kropsidealet gennem tiden har ændret sig. Med fokus på den stigende blufærdighed især blandt unge.- Kursisten får kendskab til hvad det betyder at være sund, herunder hvilken fysiologisk effekt det har såfremt man fører en aktiv livsstil.



	<p>Anvendt litteratur: Engelbreth, Jette & Estrup, Claus & Pöckel, Rasmus & Kahr S., Jan. <i>Idræt c – teori i praksis</i>. System A/S. Første udgivelsesår 2005. Kapitel 2 – sundhed og livsstil s. 18-29 https://ibog-idraetc.systeme.dk/index.php?id=37</p> <p>Link til Crawl teknik samt videoer. Crawl teknik og videoer til teknik øvelser</p> <p>Sundhed og blufærdighed. sundhed og blufærdighed opgave del 2. m. link til artikler</p> <p>Sundhed og livsstil Sundhed og livsstil opgave del 2</p>
Omfang	5 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde: fysisk aktivitet og kropsbevidsthed/kropsbeherskelse. Særlige fokusområder.</p> <p>Vi har trænet trawl hvor fokus var på Ben, bevægelsen skal udspringe fra hoften og ikke bøje i knæleddet- øvelse med svømmefødder, og med plade tilladt alt efter behov. Fokus på kropsspænding så eleverne bliver så udstrakt som muligt, dvs. spænde i maven og ballerne så benene ikke synker. Øvet arm tag, fokus på isætning af hånd lige over hovedet med tommelfinger først i vandet, føre armen helt igennem over hovedet bliver trukket helt ud for derefter at lave nøglehuls bevægelsen ind under kroppen for at føre den frem i en lige linje (lynslås op forbi ørene med armen. Med en tilpas kropsrotation så hovedet ikke løftet, men drejes for vejtrækning. Øvet vejtrækning med plade, fra kant og efter antal ben spark.</p> <p>Øvet brystsvømning, med fokus på pause forholdet efter arm og ben tag, trænet ben bevægelsen med plade på ryggen og med plade på maven samt fra kanten. Trænet arm tag med fokus på at armene ikke skal trækkes længere ned hænderne er lige på linje med skudrene, kraftig arm og ben tag så man i frem ad fasen kommer op over vandet med hovedet, dvs. kraftigt af ud ad bevægelse med fødderne med flekset samt pronations bevægelse af fodled. Hovedet følger efter armen idet man påbegynder nyt arm tag, dvs. at hovedet følger aktivt med armene ned under vandet.</p> <p>Der fokuseres på at kursisten udvikler tekniske færdigheder i svømning, med henblik på at svømme den færdige disciplin.</p> <p>Teoretisk fokuseres der på, at eleverne har kendskab til vigtigheden af at være fysisk aktiv og hvilken fysiologisk effekt det kan have såfremt man har en aktiv livsstil.</p> <p>Har fået kendskab til den stigende tendens hvor især unge mennesker er påvirket af den stigende blufærdighed og har svært ved at vise deres krop frem i forbindelse med svømning og bade efter idræt.</p> <p>Særlige fokuspunkter: kropsholdning/spænding, benspark, arm tag, vejtrækning og koordination.</p>



Væsentligste arbejdsformer	<p>Småøvelser med indlagte diskussioner vedr. elevernes dispositioner i forhold til de væsentligste mål, hvormed teorien integreres i det praktiske.</p> <p>Individuelt arbejde i forhold til det teoretiske materiale.</p> <p>Træning i svømmehal med udgangspunkt i en differentieret undervisning alt efter elevernes kendskab og kunnen i forhold til crawl og brystsvømning.</p>
-----------------------------------	---

Titel 5	Badminton.
Indhold	<p>Kernestoffet i badminton: Bevægelsesmønstre, greb, slagteknik, spilcentrum, taktik og regler. Fokus på: Clear Serv, både kort og lang serv slået i forhånd og baghånd. Drop Net spil samt fokus på korrekt benarbejde oppe ved nettet, både i baghånd og forhånds side.</p> <p>Teoretisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Opnå grundlæggende kendskab til den fysiologiske forskel der er mellem mænd og kvinder med henblik på træning.- Opnå grundlæggende viden om aerobe trænings metoder med fokus på kontinuerligt træning og intervaltræning, samt opnå viden om hvilken effekt aerob træning har for pulsen. <p>Anvendt litteratur: E- bog Yubio idræt c, s. 71-76 af snit 3.4 badminton opgave med litteratur vedhæftet Link til badminton forløb. badminton forløb</p> <p>Link til videoer vedr. grundslag i badminton. videolink til grundslag i badminton</p> <p>Link til spilleregler og pointtælling link til spilleregler og pointtælling</p>
Omfang	5 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål – At eleverne får grundlæggende kendskab til nogle af de væsentligste grundslag inden for badminton, samt kendskab til korrekt benarbejde oppe ved nettet.</p> <p>Samt fokus på spilleregler samt bevægelser/løbebaner på badminton banen.</p>



	Centrale begreber i forløbet: Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder og oparbejde deres evne til at gennemskue, hvilke virkemidler (tekniske og taktiske) der skaber dynamik og udvikling i spillet.
Væsentligste arbejdsformer	Øvelser og kamp, Single og double samt gruppespil. Spillet er præget af en høj grad af konkurrence mentalitet, men selvfølgelig plads til spas. Eleverne afprøver tekniske og taktiske elementer under spillignende situationer. Eksempelvis: under spillet skal eleverne have fokus på et bestemt slag for at øve slaget i en næsten lig kamp situation. Arbejder for at få integreret øvelserne i en konkret spilsituation. <input type="checkbox"/> Arbejde med tekniske/taktiske ændringer med henblik på at variere intensiteten

Titel 6	Grundtræning
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none">- Praktisk introduktion og gennemførelse af aerob-, cirkel og styrketræning.- Konditionstest. Cooper test., Bip tests, tennisbold test, hoppe og smidigheds tests samt styrketests. <p>Teoretisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Teoretisk gennemgang af grundtræningsprincipper omhandlende aerob og anaerob (styrketræning) træning. <p>Anvendt litteratur: Ikke uddelt materiale, blot den litteratur som jeg har anvendt til introduktion til grundtræning.</p> <p>L. Michalsik og J. Bangsbo. <i>Aerob og Anaerob træning</i>. Danmarks Idræts -forbund 2002. s. 154-180. aerob og anaerob træning Bangsbo 154- 180</p> <p>J. Franch, B. Isaksen, P. Jørgensen og N. Vogensen. <i>Idræt B – idrætsteori</i>. 1. udgave, 2. oplag Systime A/S 2009/2010. s. 235-244.</p> <p>Nielsen Lars og Wolf Troels, systime 2006 Idræt – teori og træning s. 90- 96 styrketræning opsamling med litteratur henvisning</p>



Omfang	8 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde: fysisk aktivitet, krops bevidsthed 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 an aerob træning. Herunder at de får grundlæggende kendskab til teknisk og korrekt udførelse af øvelser der kan øge deres styrke og iltoptagelse samt gøre dem i stand til at træne på en hensigtsmæssig måde, så de får mest ud af træningen uden at komme til skade.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Teoretiske introduktion til grundtræning samt lærerstyret praktiske eksempel på de forskellige træningstyper.

Titel 7	Les Lanciers og aerobic/step aerobic
Indhold	<p>Kernestoffet: Lancier samt Aerobic – step aerobic</p> <ul style="list-style-type: none">- Introducere grundprincipperne omkring bevægelse til musik herunder takter, tempo, intensitet mv- Introducere grundtrinene til Les Lanciers- Alle 5 ture læres og der er fokus på bevægelseskvalitet. <p>Aerobic. Har anvendt Yubio som udgangspunkt for Introduktion til Aerobic dans Har øvet Aerobic på gulv og step aerobic Introduceret eleverne for lille serie, og forevist med min kollega 10 forskellige grundtrin.</p> <p>Aerob og step aerobic link. Til de trin og små koreografier som vi har danset. aerobic og step aerobic , trin og koreografier og video link</p>



	<p>Teoretisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Introducere dans som omgangsform og dans som udtryksform. <p>Anvendt litteratur:</p> <p>Engelbreth, Jette & Estrup, Claus & Pöckel, Rasmus & Kahr S., Jan. <i>Idræt c – teori i praksis</i>. Systime A/S. Første udgivelsesår 2010. Kapitel 8 – Musik og bevægelse.</p> <p>Link til Idræt c – teori i praksis. https://ibog-idraetc.systime.dk/index.php?id=101 https://ibog-idraetc.systime.dk/?id=p100</p> <p>Link til teori opgave samt litteraturen dertil fra Yubio idræt c s. 683- 688 kap 13.</p> <p>teori opgave med tilhørende litteratur samt link til de 5 danse. Herning HF danser ikke de 5 danse i helt på samme måde som i videoerne, men trinene er de samme.</p>
Omfang	5 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokus-punkter	<p>Fokusområde: fysisk aktivitet og kropsbevidsthed.</p> <p>Vi har trænet chasse trin både forlæns og baglæns samt sideværts trin pas de bas trin. Stillet op par vis, nejte og bukket samt trænet damefatning før igangsætning af kvadrille. Fokus på at følge takten, at føre damen rundt i dansen, danse med den rigtige kropsholdning og selvfølgelig kunne danse og følge trinnene.</p> <p>Der fokuseres på at kursisterne opnår forståelse for sammenhæng mellem musik og krop-pens mulighed for bevægelse hvormed kursisterne opnår større kropsbevidsthed.</p> <p>Særlige fokuspunkter: bevægelseskvalitet</p> <p>Aerobic, få pulsen op med kontinuerligt arbejde, øve serier og specifikke Aerobic og step-aerobic trin.</p> <p>Få trænet trinene til takten.</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Praktisk undervisning først enkeltvis, dernæst parvis og til sidst i kvadrille.</p> <p>Aerobic øvet små blok af 8 takter, hvorefter de gradvist bliver sat sammen til en hel serie, som trænes med forskellig intensitet, højere step og øget BPM.</p>