

Undervisningsbeskrivelse

<http://us.uvm.dk/gymnasie/almen/eksamen/uvb/uvb-skabelon.doc>

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Maj/Juni, skoleår 2020/21
Institution	Herning HF og VUC
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Kim Stendal Andreassen (KMA)
Hold	IdB21

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

1	Floorball og teambuilding
2	Engelsk vals, Jive og sundhed
3	Badminton og anatomi
4	Træningsprojektet
5	Basal springgymnastik, modtagning og idræts historie
6	Stepaerobic, aerobic
7	Ultimate og idrætsdeltagelse

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

Titel 1	Flagfootball og teampsykologi
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyldendals idrætspsykologi, i-bog <ul style="list-style-type: none"> ○ 8. Teampsykologi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=141 0,6 sider ○ Forskellen på en gruppe og et hold: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=186 1,1 sider ○ Samarbejde og synergieffekt: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=187 1,6 sider ○ Når samarbejdet svigter: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=188 2,0 sider ○ Social facilitering: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=189 1,3 sider ○ Kohæsion – sammenhold <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=190 4,2 sider ○ Teamets struktur <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://gyldendalsidraetspsykologi.ibog.gyldendal.dk/?id=191 1,7 sider
Omfang	10 Moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde: Eleverne skal i teamet: Fokusområde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder igennem idrætsspecifikke træningsøvelser, herunder: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kaste øvelser og placeringen af hånden på bolden <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der forventes at man kan kaste til en medspiller i løb ○ Gribeøvelser så den kan gribes højt og lavt <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der forventes at man kan modtage bolden imens man selv er i løb ○ 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. ○ Takling og opdækning, herunder at tyngdepunktet spiller en rolle for at kunne have de bedste forudsætninger for at lave en tackling - Udarbejde øvelser og aktiviteter, der tilgodeser områderne. - Oparbejde deres evne til at gennemskue, hvilke virkemidler der teknisk og taktisk kan være en fordel at bruge i det færdige spil.

	<ul style="list-style-type: none"> - Kunne regelsættet i spillet. - At de kan de grundlæggende begreber inden for flagfootball <p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflektere over roller og etik i spillet. - Opstille mål og iværksætte handling. - Vurdere egne styrker og svagheder. <p>Centrale begreber i forløbet: Samarbejde, respekt, refleksion og hensyn.</p> <p>Progressionen i forløbet tilrettelægges mod at eleverne skal kunne spille 2 velfungerende kampe, hvor alle er bevidste om deres egen rolle på holdet.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejdsform, skriftligt og mundtligt arbejde og eksperimentelt arbejde samt teamsamarbejde

[Retur til forside](#)

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

Titel 2	Engelsk vals og Jive. Motionsvaner og motionstyper
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PDF <ul style="list-style-type: none"> o Franch, Jesper et al.; <i>"Idræt B – idrætsteori"</i>, 2010, 89-97 (1. udgave, 2. oplæg). - Ovenstående bog, som i-bog tilgang via systeme: <ul style="list-style-type: none"> o 4.1 Dyrker de sport: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://idraet-b.systeme.dk/?id=194 3,8 sider o 4.2 Samfund, krop og identitet: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://idraet-b.systeme.dk/?id=195 4,1 sider o 4.2.1 Sundhed: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://idraet-b.systeme.dk/?id=196 3,8 sider o 4.2.2 Image: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://idraet-b.systeme.dk/?id=197 4,1 sider - Der introduceres dans i form af en standarddans (Engelsk Vals) og en latindans (Jive), hvor eleverne i par skal lære at danse sammen. <p>Podcast:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.idan.dk/nyhedsoversigt/podcasts/2020/0003_danskeres-motionsvaner-i-en-coronatid/ <ul style="list-style-type: none"> o Inkl. arbejdsspørgsmål - https://www.idan.dk/nyhedsoversigt/podcasts/2020/0012_unge-og-kropsidealer-ikke-fit-nok-til-fitness/ <ul style="list-style-type: none"> o Inkl. arbejdsspørgsmål
Omfang	13 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At eleverne opnår forståelse for sammenhæng mellem musik og kroppens mulighed for bevægelse dels i form af den førte bevægelse. - Øvelser hvor kroppen er i fokus og tilgodeser kropsbeherskelse og øvelser hvor kroppen bruges som socialiserende redskab. - At kursisterne kan sammensætte sekvenser til sin egen dans og i dansen følge takterne i musikken. - At kursisterne opnår større kropsbevidsthed i form af kroppens placering i forhold til det omgivende rum og samtidig rykker grænser for hvad den enkelte tør at kaste sin krop ud i. - At eleverne i par kan føre og lade sig føre. - Musikkens betydning for dansens udtryk, herunder kende forskel på 4/4 og 3/4 musik.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning samt øvelser udført i mindre grupper med fokus lagt på det samarbejdende element.

[Retur til forside](#)

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

Titel 3	Badminton og anatomi
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Franch, Jesper et al.; "Idræt B – idrætsteori", ibog: <ul style="list-style-type: none"> o 5.3 bevægeapparatet – udførelse af kroppens bevægelser. – musklens redskaber: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://idraet-b.systeme.dk/index.php?id=142#c544 ca. 11,8 sider - Udleveret ark omkring bevægelsesanalyser - Udleveret oversigt over muskler og bevægelser - Badmintonkompendiet udleveret pdf <ul style="list-style-type: none"> o si. 88-90 (lob) og 98-99 (drop) o si 132-134 forspændingsshop - Teori om smash <ul style="list-style-type: none"> o https://www.masterbadminton.com/badminton-smash.html <p>Videoer brugt i undervisningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forhåndsserv Lang: <ul style="list-style-type: none"> o https://www.youtube.com/watch?v=KliffeyD9Nw&feature=youtu.be - Forhåndsserv Kort: <ul style="list-style-type: none"> o https://www.youtube.com/watch?v=ELIYC0iwx1U&feature=youtu.be - Bearbejde kort forhånd: <ul style="list-style-type: none"> o https://www.youtube.com/watch?v=Q88LmqJdP4w&feature=youtu.be - Bearbejde lang forhånd: <ul style="list-style-type: none"> o https://www.youtube.com/watch?v=d20RwIggf8M&feature=youtu.be - Clear: <ul style="list-style-type: none"> o https://www.youtube.com/watch?v=Ay36Js0YQwU&feature=youtu.be - Bearbejde kort baghånd: <ul style="list-style-type: none"> o https://www.youtube.com/watch?v=3B6WQdJZrUk&feature=youtu.be - Netdrop Baghånd: <ul style="list-style-type: none"> o https://www.youtube.com/watch?v=opCOPfn5DSc&feature=youtu.be - Lob baghånd: <ul style="list-style-type: none"> o https://www.youtube.com/watch?v=VCS_yLhLsQ0&feature=youtu.be - Bearbejde til "Round the Head" (Lang baghåndshjørne): <ul style="list-style-type: none"> o https://www.youtube.com/watch?v=0uIKWi_AthQ&feature=youtu.be
Omfang	11 Moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder med særligt fokus på vægtoverførslen i benene i de forskellige slag. Men også hvordan man bevæger sig i forhold til de 6 hjørner på badmintonbanen. - Særlige fokuspunkter i forhold til det færdige spil: <ul style="list-style-type: none"> o Serv, lang og kort forhåndsserv o Slagteknik herunder clear, drop, lop, netdrop, smash o Spilcentrum

	<ul style="list-style-type: none">○ Regler- Skabe en baggrundsviden hos den enkelte omkring kroppens anatomi og hvilke bevægelsesformer der er i de største led i kroppen. Her med særligt fokus på rotationer, kontraktioner og ekstensioner.- Ydermere er der fokus på hvordan musklen er opbygget og hvordan en muskelkontraktion sker samt hvordan den mekanisk arbejder.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og pararbejde.

[Retur til forside](#)

Titel 4	Aerobic samt doping og hjertelungekredsløbet
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Online foredrag med Ask Vest Christiansen - 'Hurtige ryttere, større muskler og mere sex - et foredrag om doping, sport og sundhed' - Christiansen, Ask Vest: <i>"Motionsdoping – styrketræning, identitet og kultur"</i>, 2018, Aarhus universitetsforlag si. 9-22 - Franch, Jesper et al.; <i>"Idræt B – idrætsteori"</i>, ibog: <ul style="list-style-type: none"> o 5.4 Energiomsætningen og ilttransportkæden – supportsystemer for muskelkontraktionen <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://idraet-b.systime.dk/index.php?id=143&L=0#c593 10,3 sider - Udleveret PDF: <ul style="list-style-type: none"> o Yubio Idræt C+B - kapitel 5.4: Doping og udholdenhed 100-107 - Supplerende teori videoer: <ul style="list-style-type: none"> o https://restudy.dk/undervisning/idraet-fysiologi-stx-b/lektion/video-energiomsaetning/ kun til 5.35 o https://restudy.dk/undervisning/idraet-fysiologi-stx-b/lektion/video-lungernes-funktion-og-opbygning/ kun til 14.14 o https://restudy.dk/undervisning/idraet-fysiologi-stx-b/lektion/video-iltoptagelse/ kun til 7,23 - Video: <ul style="list-style-type: none"> o Icarus, (2017), Brian Fogel, Jon Bertain <ul style="list-style-type: none"> ▪ Inkl. arbejdsspørgsmål - Udleveret PDF <ul style="list-style-type: none"> o Yubio Idræt C+B - kapitel 34: Aerobic og stepaerobic, 1027-1032
Omfang	13 moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde:</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. - 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, pivot, mambo. - Musikkens betydning for seriens intensitet. - At eleven opnår en viden omkring dopingproblematikken, samt hvem der tager det og hvorfor. Herunder hvordan nogle dopingpræparater virker på kroppen fysiologisk. - At eleven ved hvordan energiomsætningen sker, samt hvordan hjertelungekredsløbet er opbygget og fungerer.

	<i>Denne praktiske del var virtuel og blev derfor rettet på skrift. Det forventes ikke at eleverne har fået den samme fornemmelse for tilretninger som ved normal undervisning. Dog er dette forløb trukket med op fra sidste år, så dette vi har nået, er ren repetition. Hvilket bør tælle ind i en evt. eksamenssituation</i>
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af egne koreografier.

Titel 5	Crossfit og træningsformer
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Franch, Jesper et al.; "Idræt B – idrætsteori", ibog: <ul style="list-style-type: none"> o 5.6 Arbejdskravs- og kapacitetsanalyser: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://idraet-b.systeme.dk/?id=145 2,7 sider o 5.7 Styrketræning: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://idraet-b.systeme.dk/index.php?id=146 7 sider o 5.8 Anaerob træning: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://idraet-b.systeme.dk/index.php?id=147 6,9 sider o 5.9 Aerob træning <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://idraet-b.systeme.dk/index.php?id=148 11,3 sider
Omfang	15 Moduler
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At få en grundlæggende viden om hvad crossfit går ud på. Herunder hvilke øvelser som indgår i det knædominante og hoftedominante bevægelsesmønstre. - Eleven skal have kendskab til hvad en WOD er og hvordan denne sammensættes med hensigtsmæssige øvelser. <ul style="list-style-type: none"> o Eleven skal kende forskellene på AMRAP, Fight Gone Bad, 21-15-9, EMOM o Det er vigtigt at der demonstreres teknik og høj intensitet i udførelsen af WOD og at flg øvelser kan inddrages: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunges, Burpees, Push-ups, Sit-ups, Mountain Climbers, Goblet squat, Devils pres, 12/8 calories energy, Squat (jump-squat), Atomic sit-up, box jump, Shuttle Sprint, Faldskærm, Kettlebelt swing, Farmers Walk Spiderman Crawl, hindu push-up. o Det forventes at eleven kan inddrage redskaber som flg: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kettlebelts hvori øvelserne goblet squat og kettlebelt swing skal kunne forevises <p>Sjippetov</p> - Eleven skal kunne de begreber man bruger inden for denne genre af fitness
Væsentligste arbejdsformer	Makkerpar og store grupper, klasseundervisning.