



## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	December-januar 21/22
<b>Institution</b>	Herning HF og VUC
<b>Uddannelse</b>	HF
<b>Fag og niveau</b>	Idræt c
<b>Lærer(e)</b>	Mette Rabech Langager
<b>Hold</b>	1. pq

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	Ultimate
<b>Titel 2</b>	Floorball
<b>Titel 3</b>	Opvarmning
<b>Titel 4</b>	Aerobic og step
<b>Titel 5</b>	Badminton
<b>Titel 6</b>	Crossfit
<b>Titel 7</b>	Træningsprogram



<b>Titel 1</b>	Ultimate
<b>Indhold</b>	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- At beherske grundlæggende tekniske elementer og udvalgte taktiske elementer inden for ultimate.</li><li>- At udvikle brugbar holdtaktik i selvstændigt holdsamarbejde (etik).</li></ul> <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda &amp; Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i>. Kapitel 2 s. 45-60 - Fysiologi</p> <p>Eleverne har set følgende videoer: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xKLCJQ6FoxA&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=xKLCJQ6FoxA&amp;feature=youtu.be</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QMPnhCHktug&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=QMPnhCHktug&amp;feature=youtu.be</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eMakbkWhluk&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=eMakbkWhluk&amp;feature=youtu.be</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y0liaKerkUk&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Y0liaKerkUk&amp;feature=youtu.be</a></p>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<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>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<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>

<b>Titel 2</b>	Floorball
<b>Indhold</b>	<p>Kernestoffet:</p> <p>Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder igennem idrætsspecifikke træningsøvelser, herunder:</p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trækskud, slagskud og slapshot/snapshot</li><li>• Kontrollerede afleveringer og tæmninger</li><li>• Kontrolleret boldkontrol i form af driblinger</li><li>• Sammenspil i overtalssituationer</li><li>• Forsvarsspil i undertalssituationer</li></ul> <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda &amp; Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i>. Kapitel 4.3 s 98-100 dopingtyper og kapitel 1 s. 24-28 kropsidealer</p>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p><b>Teknisk forståelse:</b></p> <p>Korrekt udgangsposition i spillet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At være flekteret i knæ og hoftelæddet</li><li>• Bredstående fodstilling, som gør at tyngdepunktet bliver lavere</li><li>• Korrekt afstand mellem hænderne på ca. 30 cm.</li></ul> <p>Afleveringer/modtagninger</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li><li>• 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.</li><li>• Ovenstående skal også kunne gøres i bevægelse.</li></ul> <p>Skud</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trækskud: At bolden trækkes bagfra bagerste ben og at den får retning på<ul style="list-style-type: none"><li>○ Bolden forventes ikke at kunne komme op i luften da bladet på staven er af ringe kvalitet.</li><li>○ Dette forventes at kunne gøres i løb</li></ul></li><li>• Slagskud:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Staven må ikke være højere end hoftehøjde</li><li>○ Staven må gerne ramme gulvet før bolden, således der kan oplagres energi i staven og overføres til bolden.</li></ul></li></ul> <p>Driblinger</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bolden skal kunne kontrolleres i løb og der forventes at eleverne kan dribble med skiftevis at bruge forsiden og bagsiden af floorball bladet</li></ul> <p><b>Taktisk forståelse</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De har forståelse for zoneopdækning og mandsopdækning</li><li>• De kan spille 3 mod 2 og derved træne forsvarsspil og angrebsspil i hhv. undertal- og overtalssituationer.</li><li>• De har styr på spillets regler.</li></ul>
<b>Væsentligste</b>	Småspil og øvelser med indlagte diskussioner vedr. elevernes dispositioner i for-



<b>arbejdsformer</b>	hold til de opstillede mål, hvormed teorien integreres i det praktiske.  Eleverne afprøver tekniske og taktiske elementer under spillignende situationer.
----------------------	---

<b>Titel 3</b>	Opvarmning
<b>Indhold</b>	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Introducere grundprincipperne omkring bevægelse til musik herunder takter, tempo, intensitet mv.</li><li>- Introducere grundelementerne i rytmisk opvarmning; gang, løb, sving, styrke, hop etc.</li><li>- Kort teoretisk gennemgang af opvarmningens betydning for muskler, sener, led, nervesystem, hjerte og kredsløb.</li></ul> <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda &amp; Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i>. Kapitel 30 s. 1181-1187 rytmisk opvarmning</p>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<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. Teoretisk fokuseres der på at kursisten udvikler forståelse for opvarmningens betydning for præstationsevnen.</p>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<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>

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



	Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda & Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i> . Kapitel 1 s. 13-24+28-39 idræt og sundhed
<b>Omfang</b>	7 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Fokusområde inden for fysisk aktivitet: - 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.  Fokusområder inden for aerobic og stepaerobic: - 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 - Musikkens betydning for seriens intensitet
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af egen koreografi.

<b>Titel 5</b>	Badminton
<b>Indhold</b>	Faglige mål: - At beherske grundlæggende tekniske færdigheder og udvalgte taktiske elementer inden for badminton. - At fremme den fysiske kapacitet. - At udvikle taktiske overvejelser i relation til single- og double-spillet.  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 9.1 s. 341-353 dansk idrætshistorie
<b>Omfang</b>	7 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Faglige mål: - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til grundlæggende principper i badminton - beherske centrale færdigheder inden for badminton - opnå viden om kroppens anatomi og funktion samt anvende denne viden i forhold til de bevægelser, der laves i badminton  Fokusområder inden for badminton:



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reglerne for single og double</li><li>- Grundlæggende bevægelser i Badminton</li><li>- Udvikling af tekniske færdigheder</li><li>- Benarbejde til forbanen samt langt forhåndshjørne</li><li>- Slagene: serv (kort/lang og forhånd/baghånd), netdrop, loop, clear</li><li>- Spilcentrum og forspændingshop</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	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.

<b>Titel 6</b>	Crossfit
<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet</li><li>- grundlæggende principper for crossfit</li></ul> <p>Øvrigt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li></ul> <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda &amp; Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i> Kapitel 3 s. 67-78 træningslære</p>
<b>Omfang</b>	7 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for crossfit</li><li>• opnå kropsbevidsthed</li><li>• udarbejde og gennemføre et crossfit træningsprogram</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af eget træningsprogram/session.

<b>Titel 7</b>	Grundtræning
----------------	--------------



<b>Indhold</b>	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gennemførelse af crossfit træningsprogrammer.</li><li>- Udarbejdelse af eget crossfit træningsprogram.</li></ul> <p>Anvendt litteratur: Sand Skadhede, Thomas, Friis, Søren, Dyeremose, Pernille, Beck Meinicke, Lasse, Holm-Rasmussen, Linda &amp; Andreasen, Bjarke. <i>Yubio Idræt C + B 2021</i> Kapitel 3 s. 67-78 træningslære</p>
<b>Omfang</b>	3 moduler a' 90 minutters varighed
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p>Fokusområde: fysisk aktivitet, kropsbevished 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>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Teoretiske introduktion til grundtræning samt lærerstyret praktiske eksempel på de forskellige træningstyper.