



## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	December 2021
<b>Institution</b>	Herning HF og VUC
<b>Uddannelse</b>	HF
<b>Fag og niveau</b>	Idræt c
<b>Lærer(e)</b>	Kim Stendal Andreassen
<b>Hold</b>	1. rstu

### 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>	X-fit
<b>Titel 6</b>	Badminton

#### Lærebog:

- Yubio Idræt C+B 2021 af Thomas Sand Skadhede m.fl.



## Beskrivelse af de enkelte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	Ultimate
<b>Indhold</b>	<p><b>Anvendt litteratur:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Yubio idræt c+b, kapitel 2, si. 45-50 og 53-57</li></ul> <p><b>Supplerende materiale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Teori 1 - Introduktion til Ultimate: <a href="https://dfsu.dk/ultimate-i-skolen/gymnasie/teori/1-introduktion-til-ultimate/">https://dfsu.dk/ultimate-i-skolen/gymnasie/teori/1-introduktion-til-ultimate/</a></li><li>- Teori 2 - Regler: <a href="https://dfsu.dk/ultimate-i-skolen/gymnasie/teori/2-regler/">https://dfsu.dk/ultimate-i-skolen/gymnasie/teori/2-regler/</a></li><li>- Teori 3 - Spirit of the game: <a href="https://dfsu.dk/ultimate-i-skolen/gymnasie/teori/3-spirit-of-the-game/">https://dfsu.dk/ultimate-i-skolen/gymnasie/teori/3-spirit-of-the-game/</a></li><li>- Teori 4 – Angrebstaktik stak: <a href="https://dfsu.dk/ultimate-i-skolen/gymnasie/teori/4-angrebstaktik-stak/">https://dfsu.dk/ultimate-i-skolen/gymnasie/teori/4-angrebstaktik-stak/</a></li></ul> <p><b>Videoer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stak: <a href="#">Øvelsesguide til Ultimate: Stak</a></li><li>- Baghåndskast: <a href="#">Kapitel 15 Basic 1 Baghånd</a></li><li>- Forhåndskast: <a href="#">Kapitel 15 Basic 2 Forhånd</a></li><li>- Hammerkast: <a href="#">Kapitel 15 Basic 3 Hammerkast</a></li><li>- Gribeteknik: <a href="#">Kapitel 15 Basic 4 Gripe</a></li></ul>
<b>Omfang</b>	9 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokus-punkter</b>	<p><b>Teknisk og taktisk forståelse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kendskab til baghåndskast, forhåndskast og hammerkast med 5-15 m. mellemrum</li><li>- Kendskab til gribeteknik som pandekagegribning og pincet greb</li><li>- Man skal kunne pivotere under pres og aflevere til makker</li><li>- Kunne begrebet stak, og forvise dette som deløvelse</li><li>- Udføre cuts under modtagelse af en aflevering</li><li>- At udvikle brugbar holdtaktik i selvstændigt holdsamarbejde (etik).</li></ul>
<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>	<b>Anvendt litteratur:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Yubio idræt c+b, kapitel 3.4 si. 72-77</li><li>- Yubio idræt c+b, kapitel 14.2 si. 595-602</li></ul>
<b>Omfang</b>	6 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<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><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 (5-10 m fra hinanden)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trækafleveringer: Hovedet/kroppen ind over bolden, når der laves trækskudsafleveringer, 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><li>• Drible mellem kegler</li></ul> <p><b>Taktisk forståelse</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De har forståelse for zoneopdækning og mandsopdækning</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• De kan spille 3 mod 2 og derved træne forsvarsspil og angrebsspil i hhv. undertals- og overtalsituationer.</li><li>• De har styr på spillets regler.</li><li>• Indgå i kampsituationer, hvor bolden modtages og sendes videre</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 3</b>	Opvarmning
<b>Indhold</b>	<b>Anvendt litteratur:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Yubio idræt c+b, kapitel 30, si. 1181-1195</li></ul> <b>Supplerende materiale:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Note om takttælling</li></ul>
<b>Omfang</b>	6 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Fokusområde: <ul style="list-style-type: none"><li>- Høre musikkens tælling og starte bevægelsen på 1. taktslag i musikken</li><li>- Holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken</li><li>- Planlægge øvelserne til et opvarmningsprogram til musik på ca. 15 min</li><li>- Finde egnet musik til de fundne øvelser</li><li>- Udføre eget opvarmningsprogram og instruere en gruppe/et hold i det</li><li>- Argumentere for opbygningen af programmet, øvelserne og musikvalget</li><li>- Demonstrere forståelse for progression i intensitet og øvelsesvalg</li><li>- Koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt</li><li>- Reflektere og kommentere på andre gruppers opvarmningsprogrammer</li><li>- Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	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.



<b>Titel 4</b>	Aerobic og step
<b>Indhold</b>	<b>Anvendt litteratur:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Yubio idræt c+b, kapitel 1, si. 13-22 (indtil afsnittet 1.2.3 Søvn) og 24 (fra 1.2.5 Et forskruet kropsideal) -28 (indtil 1.3 Idræt og sundhed).</li></ul> <b>Videoer:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Xtreme Hip Hop with Phil: Cant Get Enough</a></li><li>- <a href="#">Xtreme Hip Hop with Phil : Sweat</a></li><li>- <a href="#">FULL JANE FONDA Step Aerobic and Abdominal Workout</a></li></ul>
<b>Omfang</b>	6 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<b>Fokusområder:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Musikkens betydning for seriens intensitet.<ul style="list-style-type: none"><li>o Koordination af både arme og ben (Herunder at armene typisk følger musikkens ulige taktslag.).</li></ul></li><li>- Opbygningen af en stepserie/koreografi:<ul style="list-style-type: none"><li>o Aerobictrin: V-trin, A-trin, krydsstep, mambo, pivot, steptouch, grapewine, drejning, Chassé.</li><li>o Steptrin; basis, knæ, tripel knæ, L-trin, over bænken, boks og flyv, jorden rundt, lunges, mambo, pivot, V-trin, A-trin.</li></ul></li><li>- Introducere grundelementerne i aerobic og step; hvordan opbygges hhv. en aerobic- og step serie.<ul style="list-style-type: none"><li>o I step aerobic er det vigtigt at hele foden rører pladen, rank holdning og strakte ben.</li></ul></li><li>- Fysisk og konditionsmæssigt kunne følge med</li><li>- Sammensætte små koreografier, hvor der indtænkes varieret brug af rum/bænk</li><li>- Opbygge enkelte af øvelserne, så de gradvist bliver mere komplekse</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af egen koreografi.



<b>Titel 5</b>	X-fit
<b>Indhold</b>	<b>Anvendt litteratur:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Yubio idræt c+b, kapitel 1, si. 24-28</li><li>- Yubio idræt c+b, kapitel 4.3 si. 98-100</li><li>- Yubio idræt c+b, kapitel kap 25 si. 921-927</li></ul>
<b>Omfang</b>	6 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Tekniske øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Dødløft og box squat:</b> Der er forevist korrekt løfteteknik af vægtstang inkl. Vægt, og der er givet informationer om hvordan man finder 80% af max, og dette er ligeledes fundet.</li><li>- <b>Kettlebelt:</b> Her er der forevist korrekt swing teknik samt squatteknik.</li></ul> <p>De er udsat for flg. WODs:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- AMRAP</li><li>- X-fit TEAM</li><li>- X-fit Max</li><li>- TABATA</li><li>- Fight Gone bad</li></ul> <p>I ovenstående er flg. øvelser inddraget med egen kropsvægt, vægtstang evt. med kg. på eller kettlebelts:</p> <p>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, Pull-ups, push-ups, Faldskærm, Kettlebelt swing, Russian swing, Kettlebelt squat, Russian twist.</p> <p>Derudover forventes det at eleven kan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Udføre øvelser med egen kropsvægt på en teknisk korrekt måde.</li><li>- Bruge relevant udstyr på en teknisk korrekt måde.</li><li>- Sammensætte og præsentere øvelser på en teknisk korrekt måde</li><li>- Være fysisk i stand til at kunne gennemføre en øvelser og programmer/WOD.</li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Individuelt arbejde i forhold til det teoretiske materiale. Individuel og pararbejde/teamarbejde i de fysiske øvelser.



<b>Titel 6</b>	Badminton
<b>Indhold</b>	<b>Anvendt litteratur:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Yubio idræt c+b, kapitel 22, si. 778-785, 791-792 (videoer) og 795 (videoer)</li></ul>
<b>Omfang</b>	6 moduler á 90 minutters varighed
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Fokusområde: <ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- Særlige fokuspunkter i forhold til det færdige spil:<ul style="list-style-type: none"><li>o Kende slagene serv, clear, drop, netdrop og lob<ul style="list-style-type: none"><li>▪ I servern ligges der vægt på at eleverne kan finde ud af at lave vægtoverførsel</li></ul></li><li>o Spilcentrum: At man har forståelse for hvad forhøjning er, hvordan spilcentrum fungerer i det færdige spil</li><li>o Beherskelse af benarbejde til henholdsvis kort forhånds- og kort baghånds-hjørne</li><li>o Rimelig beherskelse af netdrop og lob fra både forhånd og baghånd</li><li>o Rimelig beherskelse af clear, drop og lang forhåndsserv</li><li>o Kunne udføre slagsekvenser hvor det er tydeligt at se hensigten med slaget</li><li>o Have en taktisk forståelse af både boldens og egen placering på banen</li><li>o Være bekendt med de grundlæggende regler i badminton</li></ul></li></ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning og pararbejde.