



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	December-Januar 21/22
Institution	Herning HF og VUC
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Jacob Yde Desideriussen
Hold	1.o

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate
Titel 2	Opvarmning
Titel 3	Badminton
Titel 4	Aerobic og step-Aerobic
Titel 5	Floorball
Titel 6	Crossfit
Titel 7	Grundtræning



Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none">- At beherske grundlæggende tekniske elementer og udvalgte taktiske elementer inden for ultimate.- At udvikle brugbar holdtaktik i selvstændigt holdsamarbejde (etik). <p>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 2 s. 45-60 - Fysiologi Kapitel 15 s.630-635 - Ultimates historie og regler.</p> <p>Eleverne har set følgende videoer: Baghåndskast: https://www.youtube.com/watch?v=xKLCJQ6FoxA&feature=youtu.be Forhåndskast: https://www.youtube.com/watch?v=QMPnhCHktug&feature=youtu.be Hammerkast: https://www.youtube.com/watch?v=qhHL7m-dEro Eksempler på stacks: https://www.youtube.com/watch?v=CwXH-e84g4I</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde: Fysisk aktivitet, boldbeherskelse (disc) og samarbejde/samspil</p> <p>Centrale begreber i forløbet: Basisteknik: Mestring af: Baghåndskast, gribeteknik (pandekage og krabbe-gribning) Kendskab til: forhåndskast, overhåndskast, pivotering, stacks, (skal kunne demonstreres i isolerede og spillignende øvelser, men ikke nødvendigvis i frit spil)</p> <p>Særlige fokuspunkter: Fortrolighed, spilbarhed, timing i løb, opdækning, afleveringer og Spirit-of-the-game.</p>
Væsentligste	Klasseundervisning, forevisning af teknik og praktisk arbejde



arbejdsformer	Småspil og øvelser der tydeliggør de særlige fokuspunkter. Derved integreres teorien i det praktiske. Virtuel undervisning. Eleverne afprøver tekniske og taktiske elementer, først i isolerede øvelser, senere under spillignende øvelser og til sidst i frit spil.
----------------------	---

Titel 2	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, hop etc.- Kort teoretisk gennemgang af opvarmningens betydning for muskler, sener, led, nervesystem, hjerte og kredsløb. <p>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 30 s. 1181-1187 rytmisk opvarmning</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<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.</p> <p>Teoretisk fokuseres der på at kursisten udvikler forståelse for opvarmningens betydning for præstationsevnen.</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 3	Badminton
Indhold	<p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none">- At beherske grundlæggende tekniske færdigheder og udvalgte taktiske elementer indenfor badminton.- At fremme den fysiske kapacitet.- At udvikle taktiske overvejelser i relation til single- og double-spillet. <p>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 Kapitel 22.2 s. 780-784 Badminton regler Eleverne har derudover set følgende videoer: Lektion 2: Benarbejde kort forhånd: https://www.youtube.com/watch?v=Q88LmqJdP4w&feature=youtu.be Benarbejde lang forhånd: https://www.youtube.com/watch?v=d20RwIgf8M&feature=youtu.be Clear: https://www.youtube.com/watch?v=Ay36Js0YQwU&feature=youtu.be Benarbejde kort baghånd: https://www.youtube.com/watch?v=3B6WQdJZrUk&feature=youtu.be Netdrop Baghånd: https://www.youtube.com/watch?v=opCOPfn5DSc&feature=youtu.be Lob baghånd: https://www.youtube.com/watch?v=VCS_yLhLsQ0&feature=youtu.be Benarbejde til "Round the Head": https://www.youtube.com/watch?v=0uIKWi_AthQ&feature=youtu.be</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokus-punkter	<p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 <p>Fokusområder inden for badminton:</p> <ul style="list-style-type: none">- Reglerne for single og double- Grundlæggende bevægelser i Badminton- Udvikling af tekniske færdigheder- Benarbejde til alle banens hjørner<ul style="list-style-type: none">- Mestring af korte hjørner samt langt forhåndshjørne- Kendskab til langt baghåndshjørne som "round the head"- Slagene: serv (kort og lang forhåndsserv), netdrop, lop, drop, clear- Spilcentrum og forspændingshop



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 i isolerede øvelser først, senere underspilligende omstændigheder og til sidst under frit spil.</p>
-----------------------------------	--

Titel 4	Aerobic og step
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <ul style="list-style-type: none">- Introducere grundprincipperne omkring aerobic og step herunder tempo, intensitet, musikvalg mv- Introducere grundelementerne i aerobic og step; hvordan opbygges hhv. en aerobic- og step serie. <p>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 1 s. 13-24+28-39 idræt og sundhed</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Fokusområde inden for fysisk aktivitet:</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. <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- Musikkens betydning for seriens intensitet- Stepbænkens indstillings betydning for intensitet
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning ved forevisning af koreografier, samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af egen koreografi og træning af hinandens koreografier.



Titel 5	Floorball
Indhold	<p>Kernestoffet:</p> <p>Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder igennem idrætsspecifikke træningsøvelser, herunder:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trækskud og slagskud• Kontrollerede afleveringer og tæmninger• Kontrolleret boldkontrol i form af driblinger• Sammenspil i angrebssituationer• Forsvarsspil <p>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 4.3 s 98-100 dopingtyper og kapitel 1 s. 24-28 kropsidealer</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokus-punkter	<p>Teknisk forståelse:</p> <p>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. <p>Afleveringer/modtagninger</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 staven tilbage. Flytter sig i forhold til bolden så man modtager den i korrekte side.• 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 mod målet. Skulle også kunne gøre dette når kroppen ikke er rettet mod mål.<ul style="list-style-type: none">○ Skal både kunne udføres stillestående og i bevægelse.○ Må meget gerne lette fra jorden, men det kan være svært da bladet er af ringe kvalitet.• Slagskud:<ul style="list-style-type: none">○ Staven må gerne ramme gulvet før bolden, således der kan oplagres energi i staven og overføres til bolden.○ Afslutning skal være i retning af målet. <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 opstillinger på banen og specielt defensivt kan stå korrekt på banen.• Har forståelse af at ”brede spillet ud” når man selv er i boldkontrol.• Kan agere hensigtsmæssigt både som angriber og forsvarer i 1 mod 2 situationer.• De har styr på spillets gængse 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. De tekniske bliver først øvet stationært, senere i spillignende sekvenser og til sidst i frit spil.</p>

Titel 6	Crossfit
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none">- aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet- grundlæggende principper for crossfit <p>Øvrigt:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>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 3 s. 67-78 træningslære</p>
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none">• gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for crossfit• opnå kropsbevidsthed• Kunne udføre kettlebell øvelser og øvelser med vægtstang teknisk korrekt.• udarbejde og gennemføre et crossfit træningsprogram
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af eget træningsprogram/session.



Titel 7	Grundtræning
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gennemførelse af crossfit træningsprogrammer.- Udarbejdelse af eget crossfit træningsprogram. <p>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 3 s. 67-78 træningslære</p>
Omfang	3 moduler a' 90 minutters varighed
Særlige fokus-punkter	<p>Fokusområde: fysisk aktivitet, kropsbevisthed 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>
Væsentligste arbejdsformer	Teoretiske introduktion til grundtræning samt lærerstyret praktiske eksempel på de forskellige træningstyper.