

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Maj-juni 2022/23
Institution	UCRS Gymnasiet HHX Ringkøbing
Uddannelse	hhx
Fag og niveau	Idræt C, HF-læreplan
Lærer(e)	Nina Stenderup Aarup
Hold	hh322idrb5

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Ultimate
Forløb 2	Step
Forløb 3	Volley
Forløb 4	Rytmask opvarmning
Forløb 5	Badminton
Forløb 6	Dancefit
Forløb 7	Ski
Forløb 8	Træningsprogram
Forløb 9	
Forløb 10	
Forløb 11	
Forløb 12	
	Samtlige kapitler er fra grundbogen ”Yubio Idræt B + C” af Thomas Skadhede m.fl., hvis ikke andet er noteret

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 1	Ultimate - herunder Coopers test, idræt og sundhed og menneskets fysiologi
Forløbets indhold og fokus	<p>Kendskab til ultimaten historie, regler og ånd.</p> <p>Praktisk forløb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baghånd m/u skridt • Pivotering • Forhånd • Hammerkast m/u finte • Cutting • Stack • Gribeteknik • Angrebsteknik <p>Idræt og sund:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arv og miljø, KRAM, søvn, oplevet sundhed • Coopers test (test udført i august 22 og i maj 23) • Menneskets fysiologi
Faglige mål	<p>Eleverne skal:</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 træning og idrættens discipliner • beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for boldspil – herunder teknik og taktik • opnå kropsbevidsthed • indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller • kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> • aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet • aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse • aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik • grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning
Anvendt materiale og omfang	<p>Undervisningstid: 10 timer</p> <p>Materialer:</p> <p>Kap 1. s. 13-25</p> <p>Kap. 15.1, 15.2, 15.6 s. 651-655 + s. 678-680</p> <p>Kap. 2 s. 45-52 + kap. 7.s 193-198</p> <p>Sundhedsprofil – kap 1.4 s. 40-42</p> <p>https://aktivtraening.dk/traening/kondition/test-coopertest</p>
Arbejdsformer	Undervisning med teori i praksis. Forløbet afslutter med skriftlig drejebog og forløbsprøve (visning/video af visning)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 2	Step – herunder musikteori, musikforståelse og optælling
Forløbets indhold og fokus	<p>Kendskab til:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genren og grundlæggende principper samt oprindelse og udvikling i step • Basale grundtrin og bevægelser samt stigende sværhedsgrad og niveau • Tælling af musik • Forskellige musikgenrer/takter ift bevægelsen • Labans bevægelseslære
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> • Beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse som musik-optælling, rytmeforståelse, koordination og koreografi • Opnå kropsbevidsthed gennem egne oplevelser i rummet • Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller og kropslige udtryk i bevægelse til musik • Beherske at kunne udtrykke sig varieret med kroppen alene og i samarbejde • Erfaring med og indsigt i forskellige koreografiers former • Evne at udarbejde egne koreografier
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> • aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet • aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse • aktiviteter, der fokuserer på samarbejde • grundlæggende principper for træning
Anvendt materiale og omfang	<p>Undervisningstid: 10 timer</p> <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kap 34 s. 1360-1365 • Labans bevægelseslære kap 30.8 s. 1262-1264 • https://www.information.dk/kultur/2017/04/musik-paa-hjernen-derfor-danser-pharrell-graeder-sangene-titanic • file:///M:/My%20Documents/Idr%C3%A6t%20C/Dancefit/Labans-bevaegelseslaere.pdf • https://www.youtube.com/watch?v=7yhad2hsdgY - bevægelsesanalyse • Div. musikstykker med forskellig genre, takt og tempo • Videosekvens på 1 min – ”afkod og udfør”
Arbejdsformer	Undervisning med teori i praksis. Forløbet afslutter med skriftlig drejebog og forløbsprøve (visning/video af visning)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 3	Volley
Forløbets indhold og fokus	<p>Volleys historie og regelsæt</p> <p>Praktisk forløb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serv, modtagning, hævning • Angreb • Spillerfunktioner, spillets rytme og flow, regler, placering på banen og funktion <p>Derudover:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spilhjulet • Spiludviklingsmodellen • Plyometrisk træning + udførelse af springtræning (elevvideo) • Kohæsiionsbegrebet, roller og kommunikation • Drejebog + forløbsprøve
Faglige mål	<p>Eleverne skal:</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 træning og idrættens discipliner • beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for boldspil – herunder teknik og taktik • opnå kropsbevidsthed • indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller • kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> • aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet • aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse • aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik • grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning
Anvendt materiale og omfang	<p>Undervisningstid: 10</p> <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kap. 13.1 s. 572-5181 • Kap. 10.2.4 s. 444-446 • Kap. 13.7. s. 607-610 • Kap. 3.6.3 s. 83-86 • Figur 8.94 s. 315 • Kap. 5.2 og 5.3: s. 131-143 • Kap. 13.6: s. 605-607
Arbejdsformer	Undervisning med teori i praksis. Forløbet afslutter med skriftlig drejebog og forløbsprøve (visning/video af visning)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 4	Rytmask opvarmning
Forløbets indhold og fokus	Rytmask opvarmning - indhold og effekt, opvarmningslære Praktisk forløb: <ul style="list-style-type: none"> • Musiktælling • Opbygning af programmer, gennemføre og evaluere • Løbende afvikling på/for hele holdet • Feedback på øvelsesvalg, musikvalg og formidling • Labans bevægelseslære (se også under Step)
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> • Beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse som musiktælling, rytmeforståelse, koordination og koreografi • Opnå kropsbevidsthed gennem egne oplevelser i rummet • Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller og kropslige udtryk i bevægelse til musik • Beherske at kunne udtrykke sig varieret med kroppen alene og i samarbejde • Erfaring med og indsigt i forskellige koreografiers former • Evne at udarbejde, gennemføre og evaluere eget opvarmningsprogram
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> • aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet • aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse • aktiviteter, der fokuserer på samarbejde • grundlæggende principper for træning
Anvendt materiale og omfang	Undervisningstid: 4 timer Materiale: <ul style="list-style-type: none"> • Kap. 3.3 s.71-72 • Kap. 30 s. 1241-1246 • Kap 30.8 s. 1262-1264 • Inspirationsvideoer s. 1248-1258
Arbejdsformer	Undervisning med teori i praksis. Forløbet afslutter med skriftlig drejebog og forløbsprøve (visning/video af visning)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 5	Badminton
Forløbets indhold og fokus	<p>Regelsæt og organisering</p> <p>Praktisk forløb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Greb • Forhåndsserv - kort og lang • Baghåndsserv - kort og lang • Benarbejde • Netdrop, lop, clear, smash • Fra småspil til det færdige spil
Faglige mål	<p>Eleverne skal:</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 træning og idrættens discipliner • beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for ketcherspil – herunder teknik og taktik • opnå kropsbevidsthed • kunne forstå dilemmaer og udfordringer, der ligger i ”Kvinder, sport og medier” – og finde løsningsforslag
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> • aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet • aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og ketcherspil • aktiviteter, der fokuserer på single/dobbelt-spil • grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning
Anvendt materiale og omfang	<p>Undervisningstid: 10</p> <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kap 22 - s. 837-859 (læs/lyt som baggrundsviden) <p>Derudover: ”Kvinder, sport og medier”</p> <p>Materiale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ”Den evige mandeverden” af Sørine Gotfredsen 3.1.2000 Aktuelt • ”En køn håndboldspiller” af Nina Kragh 29. September 2002 Politiken • https://www.dr.dk/drtv/se/fordi-du-er-kvinde-livet-er-for-kort-til-kvindehaandbold_218854 • https://www.dr.dk/drtv/se/da-danmark-blev-verdensmestre-i-fodbold_170333 • Billedserie af dilemmaer <p>Ekstra materiale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ”Kvinder og idræt: Der er så meget kvinder ikke forstår?” af Sarah Galán 14. Maj 2006 Politiken • ”Sporten har brug for kvindernes indflydelse” af Rasmus Bech 4. Maj 2018 Politiken
Arbejdsformer	Undervisning med teori i praksis. Forløbet afslutter med skriftlig drejebog og forløbsprøve (visning/video af visning)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 6	Dancefit
Forløbets indhold og fokus	<p>Kendskab til:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genren • Basale grundtrin og bevægelser • Tælling af musik • Forskellige musikgenrer/takter ift bevægelsen • Labans bevægelseslære <p>Derudover:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ”Spejlserie” - udarbejde egen serie gruppevis med inspiration fra: https://www.facebook.com/condado.famgym/videos/3345194725513240/ • Test: Politiets optagelsesprøve + bevægelighed
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> • Beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse som musikoptælling, rytmeforståelse, koordination og koreografi • Opnå kropsbevidsthed gennem egne oplevelser i rummet • Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller og kropslige udtryk i bevægelse til musik • Beherske at kunne udtrykke sig varieret med kroppen alene og i samarbejde • Erfaring med og indsigt i forskellige koreografiers former • Evne at udarbejde koreografi med brug af spejleffekter
Kernestof	<ul style="list-style-type: none"> • aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet • aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og musikforståelse • aktiviteter, der fokuserer på samarbejde • grundlæggende principper for træning
Anvendt materiale og omfang	<p>Undervisningstid: 8 timer</p> <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kap 35.1 s. 1386-1391 • Kap 7 s. 206-209
Arbejdsformer	Undervisning med teori i praksis. Forløbet afslutter med skriftlig drejebog og forløbsprøve (visning/video af visning)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 7	Ski - alpin
Forløbets indhold og fokus	19 ud af 20 elever har været med på årets skitur. Varighed: 4 dages skiløb Undervisningstid niveaudelt ved lokal skilærer: 8 timer Skiløb i grupper: 14-16 timer
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">• gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner• beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for nye idrætter• opnå kropsbevidsthed• indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige• få en oplevelse af kontrol – og det at miste den uden ubehag• oplevelse af en meget social idræt
Kernestof	<ul style="list-style-type: none">• grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner• de for undervisningen relevante digitale redskaber.• undervisningen præsenterer eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.
Anvendt materiale og omfang	Idræt og sundhed (se under ultimate) <ul style="list-style-type: none">• Ski som kilde til fysisk, mental, social sundhed – refleksioner og overvejelser
Arbejdsformer	Undervisning med teori i praksis. Forløbet afslutter med drejebog og forløbsprøve i form af video.

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 8	Træningsprojekt
Forløbets indhold og fokus	Individuelt træningsprojekt fra uge 8-16 med fokus på at planlægge, teste, gennemføre og evaluere.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">• gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner• beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter• opnå kropsbevidsthed• opnå indsigt i det at træne alene og holde motivationen.
Kernestof	<ul style="list-style-type: none">• grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner• de for undervisningen relevante digitale redskaber.• undervisningen præsenterer eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.
Anvendt materiale og omfang	Oplæg om træningsprojektet på klassen file:///C:/Users/nsa/OneDrive%20-%20UCRS/Dokumenter/Idr%C3%A6t%20C/Tr%C3%A6ningsprojekt/tr%C3%A6ningsprojektet.pdf
Arbejdsformer	Alenetræning hjemme