



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	December 2023
Institution	VUC Vest, Esbjerg
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Morten Juncher Lysdahlgaard
Hold	13ID0C10

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Rytmisk opvarmning
Titel 2	Ultimate
Titel 3	Pickleball
Titel 4	Kom i mål
Titel 5	Volleyball og Teambuilding
Titel 6	Den sociale dans



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

Titel 1	Rytmask opvarmning
Indhold	<p>Teori: Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2017), Systime</p> <p>Kapitel 11.1 + 11.2, afsnittene ”Opvarmning” og ”Lav dit eget opvarmningsprogram” Kapitel 8.1 + 8.3, afsnittene ”Hvorfor danser vi?” og ”Samspillet mellem musik og bevægelse”</p> <p>Fra Clio: Rudolf Laban - BESS</p> <p>Praktisk: Kunne planlægge, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram Test af eksplosiv styrke Arbejde med bevægelse i samspil med musikken</p>
Omfang	11 lektioner á 45 minutter
Særlige fokus-punkter	<p>Fra læreplanen:</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- udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram- opnå kropsbevidsthed- Demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og gruppearbejde



Titel 2	Ultimate og opvarmningsprogrammer
Indhold	<p>Teori: Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2017), Systime</p> <p>Kapitel 10, Boldspil</p> <p>Praktisk: Forhånds- og baghåndskast Gribformer: pandekage + grib højt og lavt Kaospil strategi (Rum, og bevægelse) Cuts</p>
Omfang	10 lektioner á 45 minutter
Særlige fokus- punkter	<p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kendskab til boldspilskategorier og kunne kende forskel på disse.- Hvordan opnås flow gennem idrætsdeltagelse <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Have kompetencer inden for gribformer og forhånds- og underhåndskast- Kunne bruge temposkift og bevægelse til at blive fri og skabe rum på en bane <p>Fra læreplanen:</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 de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer
Væsentligste ar- bejdsformer	Klasseundervisning og gruppearbejde



Titel 3	Pickleball
Indhold	<p>Teori: Kernestof:</p> <p>Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2017), Systeme Kap. 6: Fysiologi, kroppen under arbejde</p> <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Træning af grundslag<ul style="list-style-type: none">o Servo Forhånd og baghåndo Volley og dink- Præsenteret for taktisk korrekt placering på banen- Der er næsten udelukkende undervist i double
Omfang	15 lektioner á 45 minutter
Særlige fokus- punkter	<p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- Energiomsætning- Iltransportkæden- Muskernes opbygning <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kursisten skal kunne vise færdigheder inden for Pickleballs grundslag- Færdigheder inden for taktik og spilforståelse skal sikre kursisten den rigtige placering på banen. <p>Fra læreplanen:</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 de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer- Kunne redegøre for relevant fysiologisk stof- behandle problemstillinger i samspil med andre fag
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppe arbejde



Titel 4	Kom i mål
Indhold	<p>Teori: Kernestof:</p> <p>Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2017), Systime</p> <p>Kapitel 11.3, 11.4 og 11.5, afsnittene ”Træningslære”, ”Træning” og ”muskeltræning” Kapitel 12.1 +12.2, Afsnittene ”Planlægning - opstilling af målsætning” og ”Gennemførelse”</p> <p>Yubio idræt c+b, 2018, afsnit 25.1 + 25.2, side 814-820</p> <p>Praktisk: Testning af kondital via Beep-test Gennemførelse af træningsprogram Muskeludholdenhedstræning gennem Cirkeltræning Crossfit Løbetræning i byen</p>
Omfang	<p>15 lektioner á 45 minutter</p> <p>Træningsprojektet fortsatte ind i de næste to forløb</p>
Særlige fokus-punkter	<p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- Udarbejde, gennemføre og evaluere et træningsprogram- Træningsintensitet (borgs skala)- Træning af kondition- muskeltræning- Arbejdstid kontra Restitutionstid (superkompensation) <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Konditionstræning gennem løb- Muskeludholdenhedstræning- Test af kondital <p>Fra læreplanen:</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 de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter- udarbejde, gennemføre og evaluere et træningsprogram og kunne redegøre for relevant fysiologisk stof.- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og projektarbejde



Titel 5	Volleyball og teambuilding
Indhold	<p>Teori: Kernestof:</p> <p>Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2017), Systime</p> <p>Kapitel 5.3: Holdidræt og teambuilding</p> <p>Praktisk: Træning af de grundlæggende slag i volleyball:</p> <ul style="list-style-type: none">- Baggerslag- Fingerslag- Underhåndsserv- Præsentation af overhåndsserv og smash <p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- Opgave- og social kohæsion- Teambuilding- Gruppens udvikling <p>Efter præsentation af slagene, og gennemgang af regler er kursisterne blevet delt i to hold der har trænet hver for sig. Under forløbet har holdene hver gang holdt holdmøder om de teoretiske emner og deres træner og assistent træner har planlagt og udført træning med holdet. Forløbet blev afsluttet med en turnering og en teoretisk test.</p>
Omfang	15 lektioner á 45 minutter
Særlige fokuspunkter	<p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kunne beskrive en gruppes udvikling- Kunne beskrive hvordan man arbejder med at forbedre en gruppes opgave- og sociale kohæsion gennem teambuilding. <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Have kompetencer inden for baggerslag, fingerslag og underhåndsserv.- Vise forståelse for deltagelse i net-/vægspil. <p>Fra læreplanen:</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 de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer-
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projekt arbejde



Titel 6	Den sociale dans
Indhold	<p>Teori: Kernestof:</p> <p>Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2010), Systime</p> <p>Kapitel 2: Fysisk aktivitet og sundhed</p> <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Totur fra Vejle- Lancier (tur 1-4)
Omfang	12 lektioner á 45 minutter
Særlige fokus- punkter	<p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sundhed og livstil<ul style="list-style-type: none">o Hvad vil det sige at være sund?- Fysisk aktivitets vigtighed- Kosten og væskens indflydelse på præstationsevne og sundhed. <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Der kan danses i takt til musikken. <p>Fra læreplanen:</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 de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer- kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og gruppearbejde