



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	December 2024
Institution	VUC Vest, Esbjerg
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Morten Juncher Lysdahlgaard
Hold	14ID0C10

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 (Square dance)



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 8.3, ”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 + fremvisning opvarmningsprogrammer til Ultimate
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	17 lektioner á 45 minutter (nogle af lektionerne er brugt på fremvisning og evaluering af opvarmningsprogrammer)
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 baghåndskast- Kunne bruge temposkift og bevægelse til at blive fri og skabe rum på en bane- Kunne bruge Mandsopdækning og zoneforsvar i kamp <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 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/flugtningo Dinko Lopo Drop + third shot drop- Præsenteret for taktisk korrekt placering på banen- Der er næsten udelukkende undervist i double
Omfang	14 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 og vise kompetencer i en kampsituation. <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>14 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 (Puls og borgs skala)- Træning af kondition- muskeltræning- Arbejdstid kontra Restitutions-tid (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 <p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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	17 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:</p> <p>Kernestof:</p> <p>Engelbreth et. Al.: Idræt C – Teori i praksis (læreplan 2010), Systime</p> <p>Kapitel 2: Fysisk aktivitet og sundhed</p> <p>Kapitel 8.3, ”Samspillet mellem musik og bevægelse” (genopfriskning fra forløb 1)</p> <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none">- Square dance: https://www.youtube.com/watch?v=p-wDn9QRjJ0 (video 1)https://www.youtube.com/watch?v=yLebXcRZeSg&t=89s (Video 2)https://www.youtube.com/watch?v=j-2OY5bK7T8&t=38s (video 3) <p>Vi lærte trinene fra video 1 + 2 og left hand star, right hand star og star promenade fra video 3</p>
Omfang	14 lektioner á 45 minutter
Særlige fokuspunkter	<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.- Sammensætning af koreografi <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