

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Maj-Juni 2023/2024
Institution	College360
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Martin Walsted Lauridsen
Hold	HHX323idb

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Streetsport
Forløb 2	Ultimate
Forløb 3	Padel
Forløb 4	Rytmask opvarmning
Forløb 5	Standard/Latindans
Forløb 6	Softball
Forløb 7	Grundtræning
Forløb 8	Træningsprojekt

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 1	StreetSport
Forløbets indhold og fokus	Fokus på Street Sportens udvikling, kultur og attitude, samt diverse sportsgrene. Eleverne blev introduceret til Panna, Street Basket, Street Håndbold og Teqball, men undervisningen havde primært fokus på Street Basket og Street Håndbold, hvori fokus var på tricks, som kan gøre spillet mere street.
Faglige mål	Færdighedsområdet boldspil. Fysisk aktivitet og livsstil i forhold til sundhed.
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse. Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde. Humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner.
Anvendt materiale.	DGI-videomateriale med forskellige tricks i både Street Basket og Street Håndbold. 24 minutters podcast om Street Kultur.
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Forløb 2	Ultimate
Forløbets indhold og fokus	Ultimateforløbet tog udgangspunkt i at introducere spillet for eleverne. Derfor var der fokus på kaste og gribeteknikker, regler, samt introducerende taktiske overvejelser.
Faglige mål	Færdighedsområdet boldspil. Opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige idrætsspecifikke samarbejdsrelationer.
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse. Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik.
Anvendt materiale.	Idrætsportalens formidling af Ultimate: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=157
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Forløb 3	Padel
Forløbets indhold og fokus	Et introducerende forløb til Padel, hvor fokus var på regler, turneringsformer, samt taktiske og tekniske færdigheder. Teknisk fokus: Baghånd, forhånd, serv, greb, flugtning, lob og Bandeja.
Faglige mål	Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger.
Kernestof	De for undervisningen relevante digitale redskaber. Aktiviteter der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse.
Anvendt materiale.	Videomateriale, der er produceret af DGI, om de forskellige tekniske padelfærdigheder + regel gennemgang hos Match Padel og Turneringsformer af americano.ninja.
Arbejdsformer	Klasseundervisning Makkerpar.

Forløb 4	Rytmisk opvarmning
Forløbets indhold og fokus	<p>Fokus på opvarmningsprogrammer, hvor der skal indgå musik, samt bevægelser til rytmen.</p> <p>Fokus på at forstå progressionen i et opvarmningsprogram, opvarmning af hele kroppen samt at sammensætte et program, hvor musikken understøtter indholdet. I dette tilfælde tematiseret i forhold til julemusikken.</p>
Faglige mål	<p>Beherske centrale færdigheder i musik og bevægelse.</p> <p>Opnå kropsbevidsthed</p> <p>Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmningsprogrammer.</p>
Kernestof	<p>Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse.</p> <p>De for undervisningen relevante videnskabelige metoder.</p>
Anvendt materiale.	Yubios materiale omkring Rytmisk opvarmning. Sideantal: 24
Arbejdsformer	<p>Klasseundervisning</p> <p>Gruppearbejde.</p>

Forløb 5	Standard/Latindans
Forløbets indhold og fokus	<p>Introduktionsforløb til enkelte standard/latin-danse.</p> <p>Engelsk Vals: Grundtrin, højredrejning og venstredrejning.</p> <p>Cha-cha-cha Grundtrin, damedrejning og newyorker.</p> <p>Jive: Grundtrin, damedrejning og sparkevariation.</p> <p>Derudover fokus på musikforståelse, holdning og at kunne føre sin partner.</p>
Faglige mål	<p>Beherske centrale færdigheder i musik og bevægelse.</p> <p>Opnå kropsbevidsthed</p>
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og fokuserer på samarbejde.
Anvendt materiale.	<p>Udgangspunkt i idrætsportalens forløb om Standard/Latindans: https://idraetsportalen.systime.dk/?id=166</p>
Arbejdsformer	<p>Klasseundervisning</p> <p>Individuelt og pardans.</p>

Forløb 6	Softball
Forløbets indhold og fokus	Introduktionsforløb til softball med fokus på regler, taktik og tekniske færdigheder i form af gribe/kasteteknikker, pitching, batting.
Faglige mål	Centrale færdigheder indenfor boldspil. Indgå og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer.
Kernestof	Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde. Aktiviteter, der fremmer boldbeherskelse.
Anvendt materiale.	Idrætsportalens læremidler om Softball: https://idrætsportalen.systeme.dk/?id=156
Arbejdsformer	Klasseundervisning Test

Forløb 7	Grundtræning
Forløbets indhold og fokus	Gennemgang af grundlæggende viden og metodikker i forhold til at træne udholdenhed, styrke og eksplosivitet.
Faglige mål	Opnå god fysisk kapacitet. Redegøre for centrale begreber inden for træning. Udarbejde, gennemføre og evaluere træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori.
Kernestof	Grundlæggende principper for træning.
Anvendt materiale.	Yubios materiale om grundtræning. Sideantal: 23.
Arbejdsformer	Klasseundervisning Gruppearbejde.

Forløb 8	Træningsprojektet
Forløbets indhold og fokus	<p>At udarbejde en træningsplan på baggrund tests fra grundtræningsforløbet. Derpå at fastsætte mål, gennemføre træningsplan, justere undervejs, samt samle op og konkludere på projektet.</p> <p>Eleverne kunne selv vælge fokuspunkt og valgte primært at arbejde med følgende:</p> <p>Metode til måling af kondital: Cooper-testen Måling af intensitet: Borg-skala og puls zoner. Aerob/Anaerobe energiprocesser. Træningsplanlægning/træningsdagbog. Træningsformer: Interval/kontinuerlig Konditallet og kredsløbet. Superkompensation Muskeltræning og skeletmuskulatur.</p>
Faglige mål	<p>Demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder. Anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete og idrætslige problemstillinger.</p>
Kernestof	<p>Relevante videnskabelige metoder. Relevante digitale redskaber. Basale natur- og sundhedsvidenskabelige begreber.</p>
Anvendt materiale.	<p>Relevant fagligt materiale fra idrætsportalens kapitler om træningsprojektet og naturvidenskabelig idrætsteori.</p>
Arbejdsformer	<p>Klasseundervisning</p> <p>Individuel træning.</p>