



Undervisningsbeskrivelse

Termin	June 2024
Institution	College360
Uddannelse	2hf
Fag og niveau	Idræt C
Lærer	Tobias Munck Sørensen (tms)
Hold	hhx323ida

Forløbsoversigt (7)

Forløb 1	Parkour
Forløb 2	Ultimate
Forløb 3	Rytmask opvarmning
Forløb 4	Pardans
Forløb 5	Padel
Forløb 6	Træningsprojekt
Forløb 7	Fodbold

Forløb 1: Parkour

Forløb 1	Parkour
Indhold	<p>Formålet med dette forløb er at ineføre eleverne i de centrale tekniske færdigheder i parkour og idrættens organisering. Gennem forløbet vil eleverne lære grundlæggende teknikker herunder vaults, balance, jumps, wall climb/jump og underbar, som de i hver time øver og sammensætter til forskellige serier og flows. Der vil i timerne også blive talt om de forskellige måder idrætten er organiseret i Danmark, og hvordan parkour spiller ind i det. Forløbet afsluttes med en videoaflevering, hvor eleverne demonstrerer deres parkourfærdigheder.</p> <p>Kernestof: Iversen et al., Din Idræt C, Systime, kap. 2.1, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7</p> <p>Noter: Lektie om organisering af idræt i Danmark (særligt afsnit 2.5 er lidt langt at komme igennem, de andre er ret korte): Afsnit 2.1, 2.4, 2.5, 2.6 og 2.7 i nedenstående bog. https://dinidraetc.systime.dk/?id=133 Lektie om organisering af idræt i Danmark (særligt afsnit 2.5 er lidt langt at komme igennem, de andre er ret korte): Afsnit 2.1, 2.4, 2.5, 2.6 og 2.7 i nedenstående bog. https://dinidraetc.systime.dk/?id=133</p>
Omfang	8 lektioner / 8 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fagmål: Lave mindre kombinationer og flows/ruter med ovenstående element Precisions og strides samt forklare fokuspunkterne for en god landing</p> <p>Have forståelse for teknikken i wall climb/jump, cat balance og underbar</p> <p>Se muligheder i forhold til at anvende forskellige steder til at lave ovenstående parkour elementer</p> <p>Vise minimum 3 forskellige vaults til at passere forhindringer med beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter</p> <p>opnå kropsbevidsthed</p> <p>demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder</p> <p>Kernestof: aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse de for undervisningen relevante digitale redskaber</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Der arbejdes med målrettet træning igennem kobling mellem teoretisk viden og praktisk udfoldelse med fokus på disse arbejdsformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deduktivt arbejde - Stofgennemgang - Instruktion - Selvstændigt arbejde - Gruppearbejde - Træningsøvelser og selvstændigt spil - Videoproduktion

Forløb 2: Ultimate

Forløb 2	Ultimate
Indhold	<p>I dette forløb skal eleverne stifte bekendtskab med ultimate.</p> <p>Forløbet har dels til formål at vinge ét af de to boldspilforløb, der skal være grundlagsdannende for eksamen, af.</p> <p>Derudover giver ultimate med sit fokus på fairplay og manglende tilstedeværelse af en dommer et indblik i en gentle(wo)manverden, hvor konkurrencen nok er i centrum, men hvor retfærdighedens dyder også spiller en central rolle.</p> <p>Endelig har forløbet som formål at skabe succesoplevelser hos eleverne, der måske ikke lige lykkedes med at kaste en flot forhånd i første modul, men som efterfølgende lærer det. Derigennem skal forløbet gerne bidrage til elevernes bevægelsesglæde og præsentere en for mange ny sport, som mange kommer til at finde sjov at deltage i.</p> <p>Kernestof: Skadhede et al., Yubio B+C (2020), s. 619-624 og 646-648 Skadhede et al., Yubio B+C (2020), s. 410-416 Engelbreth et al., Idræt C, Systime, s. 10.1</p> <p>Noter: Medbring drikkedunk og fodboldstøvler (hvis I har dem - de er ikke obligatoriske, men man står lidt bedre fast i "græsset"). Læs s. 630-635 i Yubio (vedlagt dokument). Se nedenstående video om korrekt forhåndsteknik: https://www.youtube.com/watch?v=420hBh7BdFg&ab_channel=DFSUdk Læs siderne i Yubio (vedhæftet) og afsnittet om fairplay og etik i linket. https://idraetc.systime.dk/?id=104#c250 https://dfsu.dk/ultimate-i-skolen/gymnasie/teori/4-angrebstaktik-stak/</p>
Omfang	8 lektioner / 8 timer

<p>Særlige fokuspunkter</p>	<p>Fagmål: Gribe en frisbee med korrekt teknik Kaste en frisbee med korrekt teknik (baghånd, forhånd og hammerkast), herunder med pivotering Agere hensigtsmæssigt som både forsvars- og angrebsspiller (mandsopdækning, løbemønstre og kommunikation) 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 udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder</p> <p>Kernestof: aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik</p>
<p>Væsentligste arbejdsformer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Instruktion - Træningsøvelser - Kamp - Forløbsprøve

Forløb 3: Rytmask opvarmning

Forløb 3	Rytmask opvarmning
Indhold	<p>I dette forløb skal eleverne stifte bekendtskab med rytmask opvarmning.</p> <p>Forløbet har dels til formål at vinge ét af de to forløb om musik og bevægelse, som eleverne kan trække til eksamen af, og samtidig leve op til læreplanens krav om udarbejdelse, gennemførelse og evaluering af et opvarmningsprogram.</p> <p>Forløbet har også til formål at oplyse eleverne om relevansen af et opvarmningsprogram og at give dem indblik i, hvordan musik kan bruges hensigtsmæssigt til at stimulere idrætslige præstationer (eller måske nærmere motivationen herfor) og hvordan musik kan vælges hensigtsmæssigt i forhold til forskellige bevægelsestyper.</p> <p>Endelig har forløbet som formål - via peerfeedback-delen - at få eleverne til at reflektere over, hvordan man kan evaluere et opvarmningsprogram.</p> <p>Kernestof: Skadhede et al., Yubio C+B (2020), s. 71-72 og s. 1116-1122.</p> <p>Noter: Læs vedhæftede - eneste læselektie i dette emne.</p>
Omfang	6 lektioner / 6 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fagmål: Sammensætte et opvarmningsprogram Tælle taktslag til et musikstykke Udføre bevægelser, der typisk anvendes i et opvarmningsprogram Evaluere et opvarmningsprogram 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 opnå kropsbevidsthed udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden</p> <p>Kernestof: aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner de for undervisningen relevante digitale redskaber</p>

Væsentligste arbejdsformer	Deltagelse i lærerfremvist program Arbejde med musikforståelse (ift. bpm og forskellige opvarmningssekvenser) Design af eget program Fremvisning af eget program Evaluering af andres program
---------------------------------------	---

Førløb 4: Pardans

Førløb 4	Pardans
Indhold	<p>Gennem undervisning i vals og cha-cha-cha at give eleverne indblik i den traditionelle sportsdans, herunder tydeliggøre dansenes forskellighed ift. udtryk, musik og bevægelsesmønstre.</p> <p>Derudover at styrke elevernes samarbejdsevne.</p> <p>Kernestof: Engelbreth, Idræt C, Systime, kap. 8.4 En lang række tutorialvideoer til forskellige variationer inden for de to danse</p> <p>Noter: https://idraetc.systime.dk/?id=103</p>
Omfang	12 lektioner / 12 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fagmål: Udføre trin i de to danse i korrekt rytme ift. musik Udføre grundtrin inden for vals og cha-cha-cha, herunder med korrekt fatning og kropsholdning Sammensætte forskellige variationer til en færdig dans af cirka 90 sekunders varighed beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter opnå kropsbevidsthed indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder</p> <p>Kernestof: aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik de for undervisningen relevante digitale redskaber</p>
Væsentligste arbejdsformer	Instruktion Pararbejde Trinlæring ud fra video Afdansning

Forløb 5: Padel

Forløb 5	Padel
Indhold	<p>I dette forløb skal eleverne arbejde med padel.</p> <p>Forløbet har til formål at introducere sporten for dem, der ikke måtte have prøvet den før (forventeligt et fåtal), og at give nye perspektiver på sporten til resten af elevgruppen, der må forventes ikke nødvendigvis at have arbejdet med den i en idrætsfaglig sammenhæng før.</p> <p>Eleverne skal gennem forløbet stifte bekendtskab med teori inden for præstationsoptimering, herunder spændingskurven.</p> <p>Eleverne skal opnå yderligere bevidsthed om træning til en sportsgren ved selv at skulle prøve at designe en øvelse.</p> <p>Kernestof: Iversen et al., Din Idræt C, Systime, kap. 2.1, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7 Iversen et al., Din Idræt C, Systime, kap. 6.4 Videoser af forskellige slag med fokus på teknik</p> <p>Noter: https://www.youtube.com/watch?v=YawHc7Cv8us&ab_channel=ThePadelSchool https://www.youtube.com/watch?v=JMLjbUja3k0&ab_channel=ThePadelSchool https://traenerguiden.dgi.dk/guide/padel/exercises-overview/Slagteknik/913bdd18-09d7-4265-b982-4865d3cab56a https://traenerguiden.dgi.dk/guide/padel/exercises-overview/Slagteknik/0ae8e919-4207-4965-b4a6-fd6bf9cf45af https://dinidraetc.systime.dk/?id=185</p>
Omfang	12 lektioner / 12 timer

<p>Særlige fokuspunkter</p>	<p>Fagmål: Træffe beslutninger i forhold til at slå bolden hensigtsmæssige steder hen på banen Serve spillet i gang med korrekt teknik Slå grundslag (både forhånd og baghånd) med korrekt teknik Slå flugtninger (både forhånd og baghånd) med korrekt teknik Anvende bagvæggen aktivt, både ved at lade bolden ramme væggen inden slaget, og ved at slå ind i væggen 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 demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder</p> <p>Kernestof: aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik</p>
<p>Væsentligste arbejdsformer</p>	<p>Instruktion Arbejde med øvelser med specifikt fokuspunkt Kamp Turnering Designe egen øvelse med specifikt fokuspunkt</p>

Forløb 6: Træningsprojekt

Forløb 6	Træningsprojekt
Indhold	<p>Træningsforløbet vil blive indrammet af en start- og en slutttest; begge gange bliver det Cooper-tests på atletikbanen. Eleverne kommer til at være sammen to og to, hvor de får ansvaret for at tage mellemtider og motivere makkeren. Mellemtiderne tages for at give eleverne indsigt i deres disponering - yderligere indsigt end man vil kunne opnå ved blot at opleve, at man 'går død' eller ikke gør.</p> <p>I timerne imellem de to tests (forventeligt tre dobbeltmoduler) vil eleverne i to af gangene blive introduceret for forskellige intervaltræningsformer. Den ene bliver i form af en stafet, hvor de inddeles i hold og skal løbe mod hinanden ude på Odden. Den anden bliver mere traditionel intervaltræning på atletikbanen, hvor det bliver mere skemalagt (10-20-30 og 60-sekunders intervaller). I det sidste af de tre moduler får eleverne selv ansvaret for at planlægge og udføre et træningspas, som skal sigte mod at forbedre den aerobe præstationsevne.</p> <p>Det praktiske akkompagneres af en teoretisk del, hvor eleverne i de forskellige moduler vil blive introduceret til forløbet som helhed, træningsplanlægning, grundlæggende træningsfysiologi, fysiologiske gevinster ved træning og testning.</p> <p>Som produkt skal eleverne skrive en rapport (her må du lige hjælpe mig lidt), hvori de skal analysere deres træning og den fremgang de enten har eller ikke har opnået, samt udarbejde en træningsdagbog, der også skal sendes til gennemsyn.</p> <p>Kernestof: Iversen et al., Din Idræt C, Systime, kap. 8.4 Skadhede et al., Yubio B+C (2020), s. 72-76 og s.184-189</p> <p>Noter: Læs vedhæftede om træningsplanlægning: https://dinidraetc.systime.dk/?id=203 Læs vedhæftede (5 sider) om grundlæggende træningsteori og forskellige principper ifm. udholdenhedstræning. Læs vedhæftede Læs vedhæftede.</p>
Omfang	18 lektioner / 18 timer

<p>Særlige fokuspunkter</p>	<p>Fagmål: 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 samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder</p> <p>Kernestof: aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner</p>
<p>Væsentligste arbejdsformer</p>	

Førløb 7: Fodbold

Førløb 7	Fodbold
Indhold	<p>I dette forløb skal eleverne arbejde med fodbold.</p> <p>Gennem forløbet vil eleverne blive introduceret for spillhjulet og i den forbindelse opnå indsigt i en mere teoretisk måde at tænke boldspil. Som et led heri vil de med udgangspunkt i spillhjulet blive sat til at udtænke et alternativt fodboldspil som øvelse, der skal fremvises for resten af klassen.</p> <p>Dog er det almindelige fodboldspil også en central del af forløbet, og eleverne vil blive udsat for en række øvelser, der har fokus på forskellige dele af fodboldspillet; teknik, angreb, forsvar, taktik.</p> <p>Kernestof: Skadhede et al., Yubio B+C (2020), s. 410-416</p> <p>Noter: Læs vedhæftede Læs vedhæftede. Som lektie til timen skal I skrive en besked til mig, hvor I angiver, hvem I godt kunne tænke jer at være i gruppe med til eksamen. Som sagt på timen kan jeg enten lave fire 4-mandsgrupper og tre 3-mandsgrupper eller en 4-mandsgruppe og syv 3-mandsgrupper. Jeg vil forsøge at tilgodesøe ønskerne, men da alle skal placeres i en gruppe, kan jeg ikke love, at alt bliver præcist som håbet.</p>
Omfang	16 lektioner / 16 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fagmål: Agere hensigtsmæssigt som forsvarsspiller Agere hensigtsmæssigt som angrebsspiller (både som boldholder og afleveringsmulighed) Foretage en indersideaflevering Tæmme en bold retningsbestemt Foretage hensigtsmæssige løb Drible med bolden under forskellige mængder af pres 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 demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder</p> <p>Kernestof: aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik</p>

Væsentligste arbejdsformer	Instruktion Arbejde med træningsøvelser Design ege spiløvelse med udgangspunkt i spilhjulet og spiludviklingsmodellen Kamp
---------------------------------------	---