

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Maj/juni 2021
Institution	Roskilde Handelsskole
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Mia Lechner Nielsen
Hold	HH309IDR20

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Fodbold
Titel 2	Opvarmningsprogrammer
Titel 3	Dancefit
Titel 4	Minitræningsprojekt
Titel 5	Orienteringsløb
Titel 6	Virtuel idræt og selvvalgt træningsforløb
Titel 7	Ultimate

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

[Retur til forside](#)

Titel 1	Fodbold
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> - Introduktion til spillet, banen, regler og historie - Aktuel politisk diskussion af oprettelse af ny europæisk superliga - Forskellige afleveringer og modtagninger - Afslutninger, indlæg og hovedspil - Taktiske overvejelser i spillet og forskellige løb/spilmønstre <p>Emnet dækker bold/holdspil</p> <p>Pensum</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.zetland.dk/historie/seWE4W2A-a8RVB0BV-b7aaf - https://www.skysports.com/football/news/11661/12279748/gary-neville-disgusted-by-premier-league-clubs-involved-in-breakaway-european-super-league-plans - https://www.dr.dk/sporten/fodbold/loegnantige-slangers-jagt-paa-profit-her-er-tre-ting-der-gik-galt-fodboldens
Omfang	12 lektioner / 9 timer
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Kropbeherskelse og kontrol af bolden ved afleveringer og modtagelse - Indersideafleveringer, tæmninger med fod, lår og bryst - Indlæg og timing i hovedspil - Intervalspil og fysisk træning i fodbold - Den kropslige glæden ved fysisk aktivitet og samværet med andre
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none"> - Lærerstyret undervisning med praktiske øvelser, hvor eleverne har udfordret hinanden på forskellige niveauer - 4 lektioner virtuel undervisning med fokus på aktuel fodboldpolitik og gruppearbejde med planlægning af elevundervisning.

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 2	Opvarmningsprogrammer
Indhold	<p>Introduktion til opvarmningsprogram og dets betydning. Eleverne har arbejdet i grupper med at fremstille deres eget opvarmningsprogram med tilhørende musik med fokus på at benytte musikken til de enkelte øvelser.</p> <p>Emnet dækker musik og bevægelse de obligatoriske emner</p> <p>Pensum Yubio Idræt C+B (2020), 2. udgave, Skadhede et. al. Kapitel 30 - Rytisk opvarmning, s. 986-1008</p>
Omfang	12 lektioner / 9 timer
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - De fysiologiske forhold og fordele ved opvarmningen - Opbygningen af et opvarmningsprogram herunder de forskellige muskelgrupper og forskellige øvelser, der fokuserer på disse - Musikkens betydning for opvarmningsprogrammet herunder tælle takter, kunne holde takten, løbe i takt, svinge i takt til musikken osv. - Glæden ved at bevæge sig til musik og kunne bruge den i idrætten
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none"> - Klasseundervisning med forvisning for eleverne - Gruppearbejde online om udarbejdelse af opvarmningsprogram - Afsluttende video, hvor eleverne i gruppe har fremført deres opvarmningsprogram.

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 3	Dancefit
Indhold	<p>Virtuelt forløb</p> <p>Formålet med forløbet i dancefit er, at eleven lærer at udføre forskellige små serier i takt til musikken. Musikstilen og bevægelserne kan være meget varierede, og kropsligt skal du kunne vise forskellige bevægelsesudtryk og koordinere arme og ben i forskellige trin. I forløbet kommer eleven også til selv at sammensætte koreografier, og her skal eleven vise, at han/hun kan finde relevant musik, analysere musikkens opbygning og bruge musikkens stil, opbygning og evt. tekst til at lave en koreografi. Eleven skal kunne undervise resten af holdet i din koreografi.</p> <p>Forløbet dækker musik og bevægelse</p> <p>Pensum Yubio Idræt C+B (2020), 2. udgave, Skadhede et. al. Kapitel 35 - Dancefit, s. 1259-1287</p>
Omfang	12 lektioner / 9 timer
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Musikanalyse og udarbejdelse af en formanalyse - Lave egne koreografier herunder - Udføre trinnene og bevægelserne i de serier, som der undervises i på klassen. - Udføre bevægelser i takt til musikken. - Vise kropsbeherskelse ved at kunne variere det kropslige udtryk i forskellige stilarter - Optælle og analysere et musikstykkets opbygning. - Sammensætte egen koreografi, som passer til et selvvalgt musikstykke. - Undervise andre i egen koreografi – dvs. både kunne starte bevægelser på det rigtige tidspunkt, holde rytmen og huske serien.
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none"> - Virtuelt - Individuelt arbejde med udarbejdelse af dancefit koreografi - Afsluttende videoaflevering

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 4	Minitræningsprojekt
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> - Introduktion til styrketræning og de forskellige former - Træningsplanlægning - Udarbejde af eget træningsprogram med særligt fokus på push ups <p>Emnet dækker nye og klassiske idrætter</p> <p>Pensum Yubio Idræt C+B (2020), 2. udgave, Skadhede et. al. Kapitel 28.2 - Træningsprincipper, s. 964-976</p>
Omfang	8 lektioner / 6 timer
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Kobling af teori og praksis - Fysisk aktivitet gennem udførelsen af selvgjort træningsprogram - Refleksion over betydningen af styrketræning
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none"> - Virtuel undervisning med videoafleveringer - Individuelt arbejde med test og træningsprogrammer med selvvalgt fokus

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 5	Orienteringsløb
Indhold	<p>Introduktion til orienteringsløb og friluftsliv herunder undervisning i</p> <ul style="list-style-type: none"> - At læse et kort og finde vej vha. kort og kompas. - At forstå signaturforklaring, målestok og kortlæsning. - At kunne retvende kortet og bruge et kompas. <p>Forløbet dækker nye og klassiske idrætter</p> <p>Pensum Yubio Idræt C+B (2020), 2. udgave, Skadhede et. al. Kapitel 29.5 - Orienteringsløb, s. 1078-1095</p>
Omfang	14 lektioner / 10,5 time
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Forståelse af kort og kompas og hvordan man finder vej. - Lære at lave vælge en god rute - Fysisk test i form af coopertest - Kende til basal kortlæsning herunder højdekurver og de vigtigste signaturer. - Bruge kompasset til at retvende kortet og tage en kompaskurs. - Vælge de rigtige ruter under forskellige former for løb. - Finde de opsatte eller faste poster. - Løbe forholdsvis langt i et rimeligt tempo.
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none"> - Klasseundervisning og løb i grupper - To virtuelle gange med individuelle orienteringsløb

[Retur til forside](#)

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

[Retur til forside](#)

Titel 6	Virtuel idræt og selvvalgt træningsforløb
Indhold	<p>Virtuel hjemmetræning og selvvalgt idræt/træningsforløb. Hver time er startet med fælles hjemmetræning (videoer) m. forskellige og udvalgte former for hjemmetræning gennem tiden fra 1930'erne til nu. Eleverne har herefter individuelt arbejdet med at en selvvalgt idrætsgren, hvor de har lavet videoer til at dokumentere deres forløb og deres kunnen.</p> <p>Emnet dækker klassiske og nye idrætter</p> <p>Pensum Selvvalgt læsning om valgte idræt</p> <p>Hjemmetræningsvideoer</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=qxWO6j9Yxt8 - https://www.youtube.com/watch?v=1h9vbQVtnWY - https://www.youtube.com/watch?v=ZzH8KcWlgCA - https://www.youtube.com/watch?v=e7WQhFO64Xo&t=149s - https://www.youtube.com/watch?v=347Mr4n_4w4&t=14s - https://www.youtube.com/watch?v=KR4f_20mQEE - https://www.youtube.com/watch?v=qYmYMetEBKo&t=47s - https://www.youtube.com/watch?v=T6-V05Xgb8g - https://www.youtube.com/watch?v=TQq5eeNpWgE&list=PLitiveZyzSMqtAjKwzfVhxAo-haSzu1Hf&index=1- - https://www.youtube.com/watch?v=ukDLb3rAmTY - https://www.youtube.com/watch?v=5hxnWf2_jgg - https://www.youtube.com/watch?v=L_SO-o7vCdw
Omfang	12 lektioner / 9 timer
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none"> - Kulturelle hjemmetræninger - Selvvalgt idrætsforløb med fokus på eleverne kunnen, deres viden om emnet og deres udvikling gennem forløbet
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none"> - Fælles hjemmetræning over teams - Individuelt arbejde med selvvalgt idrætsgren og video af elevernes forløb

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

[Retur til forside](#)

Titel 7	Ultimate
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> - Introduktion til spillet, banen, regel og spillets historie - Forskellige kasteformer og modtagninger - Taktiske overvejelser i spillet og forskellige løb/spilmønstre - Discgolf som introduktion til spillet og det sociale samvær <p>Emnet dækker bold/holdspil</p> <p>Pensum Yubio Idræt C+B (2020), 2. udgave, Skadhede et. al. Kapitel 15 - Ultimate, s. 618-648</p>
Omfang	12 lektioner / 9 timer
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none"> - Kropbeherskelse og kontrol af discen ved afleveringer og modtagelse af discen, herunder baghåndskast, forhåndskast og modtagninger. - Kunne analysere spillet og bevæge sig hensigtsmæssigt ift. afleveringer og modtagelse, cutløb og brugen af dybde og brede af banen. - Den kropslige glæden ved fysisk aktivitet og samværet med andre
Væsentligste arbejdsformer	Lærerstyret undervisning med praktiske øvelser, hvor eleverne har udfordret hinanden på forskellige niveauer

[Retur til forside](#)