

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj-juni 2021
Institution	Roskilde Handelsskole
Uddannelse	hhx
Fag og niveau	Idræt c
Lærer(e)	Anne-Gro Hindersson
Hold	HH326idr20

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate
Titel 2	Rytmask opvarmning
Titel 3	Gymnastik
Titel 4	Individuel hjemmetræning
Titel 5	Dancefit
Titel 6	Fysisk aktivitet vs. Fysisk inaktivitet
Titel 7	Fodbold (afbrudt forløb grundet corona)

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

Titel 1	Ultimate
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> - Kropsbevidsthed - Udvikle taktisk og tekniske færdigheder - Forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - Beherske centrale færdigheder indenfor området "Boldspil"

	<p>Kunne udføre: Baghåndskast, sikre grebninger enten som pandekage- eller krabbegribning og simple løbemønstre i ultimate</p> <p>Have prøvet: Forhåndskast, at kaste til en spiller i løb, at spille kamp</p> <p>Kende til: Spillets forløb og de grundlæggende regler, at spille uden dommer, en angrebstaktik og en forsvarstaktik.</p> <p>Faglige mål er hentet fra Dansk Freesbe sport Union September 2020. Tilgængelig ved: https://dfsu.dk/ultimate-i-skolen/gymnasie/læringsmaal/</p> <p>Pensum: Yubio Idræt C+B (2020), 2. udgave, Skadhede et. al. Kapitel 15 - Ultimate, s. 618-648</p>
Omfang	12 lektioner
Særlige fokuspunkter	<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	<ul style="list-style-type: none"> - Lærerstyret undervisning - Gruppearbejde

Titel 2	Rytmisk opvarmning
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>Pensum: Yubio Idræt C+B (2020). <i>Programmets opbygning</i>, s. 1121-1133 2. udgave, Skadhede et. al.</p>

	Danmarks Idræts-forbund (2006). <i>Idræt og træning</i> . Afsnittet: opvarmning. S. 12-14. (PDF i mappe)
Omfang	6 lektioner
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål er hentet i Yubio-bogen (2020) s. 1135</p> <p>Formålet med forløbet i opvarmning til musik er, at eleverne bliver i stand til at planlægge og udføre et opvarmningsprogram til musik, som varmer kroppen op og gør udøveren klar til at dyrke idræt bagefter. De skal altså have en teoretisk og praktisk indsigt i, hvad et opvarmningsprogram til musik indeholder, hvordan det bygges op, og hvordan man bruger musikken aktivt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Høre musikkens tælling og starte bevægelsen på 1. taktslag i musikken - Holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken - Planlægge øvelserne til et opvarmningsprogram til musik på ca. 15 min - Finde egnet musik til de fundne øvelser - Udføre eget opvarmningsprogram og instruere en gruppe/et hold i det - Argumentere for opbygningen af programmet, øvelserne og musikvalget - Demonstrere forståelse for progression i intensitet og øvelsesvalg - Koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt - Reflektere og kommentere på andre grupperes opvarmningsprogrammer - Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op
Væsentligste arbejdsformer	<p>Gruppearbejde</p> <p>Lærerstyret undervisning</p>

Titel 3	Gymnastik
Indhold	<p>Eleverne præsenteres for de basale motoriske grundbevægelser som udgør spring i gymnastik. Gennem undervisningen skal eleverne tilegne sig forståelse for kroppens (egen og andres) kunnen, begrænsninger og muligheder inden for gymnastikken. Der fokuseres primært på elementer som rotation, kropspænd og kraftoverførsel. Undervisningen tager primært udgangspunkt i springgymnastikken men har også referencer til rytmisk gymnastik.</p> <p>Pensum (primært brugt under nedlukning)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Program om gymnastik med Hans bonde: https://www.dr.dk/drtv/program/kroppen-er-mit-tempel_206416 - Gymnastik med IP Muller https://filmcentralen.dk/museum/danmark-paa-film/film/ip-muller-viser-mit-system
Omfang	4 lektioner (afbrudt grundet corona-nedlukning)
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Kropspænding - Forlæns og baglæns rulle - Hovedstand og håndstand (evt. med modtagning) - Vejr mølle og araberspring
Væsentligste arbejdsformer	Lærerstyret undervisning Selvstændigt arbejde gruppearbejde

Titel 4	Individuel hjemmetræning
Indhold	<p>I de første lektioner (løbende over året som led i karantæne-undervisning grundet COVID-19 nedlukningen) afprøves forskellige typer programmer som er offentlige over YouTube.com De studerende skal i grupper konstruere et program som er egnet til at lave individuelt i eget hjem (under fx Corona). Programmet skal have et fokus (fx kondition eller muskelopbyggende). Den studerende skal tage højde for motivationsfaktorer i programmets opbygning. Forløbet afsluttet med at de studerende indspiller programmet på film, og afleveres til bedømmelse/feedback (og evt. afprøves til sidst).</p> <p>Pensum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yubio Idræt C+B (2020), <i>Grundtræning</i>, 2. udgave, Skadhede et. al. <p>Kapitel 21, s. 704-727</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afsnittet fysiologi og træning: https://grundbogiidraetc.ibog.gyldendal.dk/?id=272

	<p>Optagelser fra youtube:</p> <p>Yoga: https://share.nearpod.com/8sk9DWgcAab</p> <p>Cardio-workout: https://share.nearpod.com/BSN96mJqWcb</p> <p>Hip-hop: https://share.nearpod.com/UwTEcEEYpcb</p> <p>Stram-op: https://share.nearpod.com/v322SKWYpcb</p> <p>Fat-burning: https://share.nearpod.com/vsph/MMLhwqK9Mu</p> <p>Karate: https://share.nearpod.com/PvJk4vt2Iab</p>
Omfang	8 lektioner
Særlige fokuspunkter	<p>Eleverne skal efter endt forløb kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udvalgte et fokus for programmet - Argumentere for varigheden af arbejdsintervaller og pauser - Udvalgte øvelser og argumentere for deres relevans ift. programmets fokus - Argumentere for opbygning af eget program - Argumentere for musikvalget - Gennemføre eget program både teknisk og fysisk - Evt. følge musikkens rytme/udtryk (forventes at eleverne kan dette fra forløbet <i>rytmisk opvarmning og dans</i>)
Væsentligste arbejdsformer	<p>Lærerstyret undervisning</p> <p>Selvstændigt arbejde</p> <p>Gruppearbejde</p>

Titel 5	Dancefit
Indhold	I de første lektioner (løbende over året som led i karantæne-undervisning grundet COVID-19 nedlukningen) afprøves forskellige typer programmer som er offentlige over Youtube.com De studerende skal i grupper konstruere et program som er egnet til at lave

	<p>individuel i eget hjem (under fx Corona). Programmet skal have et fokus (fx kondition eller muskelopbyggende). Den studerende skal tage højde for motivationsfaktorer i programmets opbygning. Forløbet afsluttet med at de studerende indspiller programmet på film, og afleveres til bedømmelse/feedback (og evt. afprøves til sidst).</p>
Omfang	8 lektioner
Særlige fokuspunkter	<p>Eleverne skal efter endt forløb kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udvalge et fokus for programmet - Argumentere for varigheden af arbejdsintervaller og pauser - Udvalge øvelser og argumentere for deres relevans ift. programmets fokus - Argumentere for opbygning af eget program - Argumentere for musikvalget - Gennemføre eget program både teknisk og fysisk - Evt. følge musikkens rytme/udtryk (forventes at eleverne kan dette fra forløbet <i>rytmisk opvarmning og dans</i>)
Væsentligste arbejdsformer	<p>Lærerstyret undervisning Selvstændigt arbejde Gruppearbejde</p>

Titel 6	Fysisk aktivitet vs. Fysisk inaktivitet
Indhold	<p>Virtuelt forløb. Der sættes fokus på fysisk aktivitets kropslige og mentale effekter. Der fokuseres primært på gang og løb. Forløbet erstatter det afbrudte gymnastikforløb, med formålet at fokusere på bevægelsesformer som gør sig egnede i andre omstændigheder end en klassisk idrætshal/sportshal/fitnesscenter.</p>
Omfang	4 lektioner
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - At få viden om bevægelsesformerne gang og løb. - Få kendskab til effekterne ved at gå fra inaktiv til aktiv - Få kendskab til de mentale effekter af et aktivt liv frem for et inaktivt liv - Prøve gang og løb på egen krop, med refleksion over bevægelsesformen. - Gennem forløbet er det fokus på myter i idræt inden for gang og løb. - Der perspektiveres løbende til bevægelsesformernes muligheder og begrænsninger ift corona-nedlukningen.

Væsentligste arbejdsformer	Lærerstyret undervisning Selvstændigt arbejde
-----------------------------------	--

Titel 7	Fodbold
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> - Introduktion til spillet, banen, regler og historie - Forskellige afleveringer og modtagninger - Afslutninger, indlæg og hovedspil - Taktiske overvejelser i spillet og forskellige løb/spilmønstre
Omfang	3 lektioner (forløbet blev afbrudt grundet corona)
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 glæde ved fysisk aktivitet og samværet med andre
Væsentligste arbejdsformer	Lærerstyret undervisning Gruppearbejde elevoplæg