

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Vinter 2025
Institution	Kolding HF og VUC
Uddannelse	2-årigt Hf og HFe
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Line Kirstine Jensen
Hold	IdC1

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Basketball
Titel 2	Grundtræning og forskellige træningsformer (inkl. træningsprojekt)
Titel 3	Ultimate (inkl. træningsprojekt)
Titel 4	Badminton
Titel 5	Opvarmning
Titel 6	Fitness og musik (step aerobic og yoga)

Titel 1	Basketbold
Indhold	Emne: Boldspil Hele forløbet er foregået i vores bevægelsessal (ca. 23m*16m) på baner på tværs af salen, vi har derfor maksimalt kørt 4 mod 4 i kampsituationer. Undervisningen er hele vejen igennem kørt som klassisk holdundervisning. Anvendt undervisningsmateriale: - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplag 2005-2011. s. 75 + 85-88. (går igen i floorballforløbet) - Rob Friedrich, Jesper Hauge, Ole Nedergaard: "Basketball ABC – Teknik og taktik, Systime, 1. udgave, 3. oplag 2005 – 2010. s. 45-48. - Troels Wolf et.al: "Idrætsportalen" p.494 (Basketball – introduktion) 10 sider
Omfang	12 timer
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter: - Regelkendskab (forsimplede, vi har spillet med dobbeltdribbling, skridtregel, fejl i forhold til forsvar og 3. sek reglen) - Spillets kendetegn - Triple treath, pivotering, dribleteknik + afleveringstekning - Skudteknik (over- og underhåndslay-up og almindeligt stående skud) - Simpel angrebstaktik (spilbarhed) - Simpel forsvarstaktik (stance, slide, secure og forsvarsregler) - Rebound i forsvar og angreb
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning.

Titel 2	Grundtræning og forskellige træningsformer (+ træningsprogram)
Indhold	Emne: Klassiske og nye idrætter Eleverne blev i dette forløb introduceret for forskellige fitness og træningsformer med fokus på løfte- og træningsteknik. Undervisningen foregik i vores egen bevægelsessal med begrænsede materialer til rådighed (ingen fitness rack, tunge vægte osv.) og er primært kørt som et lærerstyret forløb med fitness 'holdtimer'. Træningsprogram-delen er kørt over forløbene "Grundtræning" og "Ultimate" – og derfor kørt over 5 uger. Anvendt undervisningsmateriale: - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011. s. 96-100 + 102-104 + 106-110. (Teksten går igen i forløbet fitness og musik) - Blogindlæg: Brian Henneberg Nielsen "Crossfit: 30 power cleans på tid - er det problematisk?" https://www.bodylab.dk/shop/crossfit-30-power-2401c1.html - "6.2 Energisystemet" i I-bogen 'Idræt C – teori i praksis', Systime 2010, af Pöckel og Kahr Sørensen (red.) - https://idraetc.systime.dk/?id=90 (Teksten går igen i forløbene fitness og musik og opvarmning og er derfor ikke talt med i sidetal her.) - "Kondital: Hvor god er din form?" af Marie Lyng Wium fra Iform - 22.07.2020 - https://iform.dk/traening/kondition/beregn-dit-kondital-og-se-hvor-god-din-form-er (Teksten går igen i forløbet ultimate) 11 sider
Omfang	12 timer
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter: - Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio- og vægttræning. - Introduktion til grundtræning. - Statiske og dynamiske øvelser. - Løfteteknik i forbindelse med grundtræning (specielt fokus på dødløft, squat, lunges, burpees, biceps curls, triceps extensions). - Kort introduktion til anden fitnessform (TRX).

	- Introduktion til forskellige træningsformer (cirkeltræning, makkertrænings, WOD og HIIT-intervaltræning). Fokuspunkter for træningsprojektet: - Testning (Andersentesten) - Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio og vægttræning - Bevidsthed om egen fysiske form – og få redskaber til at forbedre den
Væsentligste arbejdsformer	Almindelig holdtræning.

Titel 3	Ultimate (+ træningsprogram)
Indhold	Emne: Boldspil Hele forløbet er foregået indendørs i vores bevægelsessal (ca. 23m*16m), kursisterne er blevet sat ind i forskellen fra vores fysiske rammer til størrelsen på en egentlig ultimatebane. Undervisningen er næsten hele vejen igennem kørt som klassisk holdundervisning. Anvendt undervisningsmateriale: - Jeppe Elmelund Van Ee, Lars Bo Kristensen, Troels Wolf: "Grundbog i Idræt C – praksis og teori", Gyldendal, 1. udgave, 1. 2018.) s. 43-49. - Frederiksen, Martin: "Ultimate" i tidsskriftet Focus idræt (årg. 17). s. 53-54. - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplag 2005-2011. s. 75 + 85-88. (går igen i basketball-forløbet – derfor ikke talt med i sidetal her.) - "Kondital: Hvor god er din form?" af Marie Lyng Wium fra Iform - 22.07.2020 - https://iform.dk/traening/kondition/beregn-dit-kondital-og-se-hvor-god-din-form-er (Teksten går igen i forløbet grundtræning og siderne er ikke talt med her) 9 sider
Omfang	12 timer
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter: - Regelkendskab og det særegne ved spillet - Kasteteknik (forhånd-, baghånd- upside/downkastt) - Gribeteknik (en- og tohånds + pandekagegribning) - Simpel angrebstaktik (pivotering, spilbarhed, bevægelse i rummet) - Simpel forsvarstaktik (markering, mandsopdækning)
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning.

Titel 4	Badminton
Indhold	Emne: Klassiske og nye idrætter Lektionerne var opbygget udelukkende med fokus på single og med et fokus på bevægelses- og slagteknik. Kursisterne er gjort bekendt med nye serveregler, men vi har spillet med de gamle regler. Anvendt undervisningsmateriale: - Jeppe Elmelund Van Ee, Lars Bo Kristensen, Troels Wolf: ”Grundbog i Idræt C – praksis og teori”, Gyldendal, 1. udgave, 1. 2018.) s. 80-86. - Forkortet regelsamling (punkt 7, 8, 10, 12, 13 og 15 i de officielle regler gældende pr. 30/11/2018) 9 sider
Omfang	12 timer
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter: - Greb (forhånd og baghånd) - Teknik (clear, smash, forhåndsserv, baghåndsserv, netdrop, lob). Obs. Eleverne har lært at serve efter de gamle regler, men de er gjort bekendt med de nye regler. - Bevægelse på banen (klarstilling/spilcentrum, chasse, stemskeidrt, tyngdepunkt). - Regelkendskab (udelukkende single). - Basis taktik (offensivt vs. defensivt spil).
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning og pararbejde.

Titel 5	Opvarmning
Indhold	Emne: Musik og bevægelse Efter en introduktion til opbygning, musikbrug og flere eksempler på forskellige slags opvarmningsprogrammer fra underviseren fik eleverne i grupper til opgave at lave et opvarmningsprogram. Dele af programmet skulle afleveres som video. En skriftlig fremstilling af programmet skulle desuden afleveres til underviseren. Forløbet er altså startet som almindelig holdundervisning og afsluttet med et gruppearbejde. Anvendt undervisningsmateriale: - Troels Wolf, Marc Hammer, Mette Trangbæk Hammer: <i>C – det er idræt</i>, Nordisk Forlag, 1. udgave, 4. oplæg 2006. s. 22-27. - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: ”Idræt C – teori i praksis”, Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011.) billeder fra s. 72 + 91 + 94-95. - ”6.2 Energisystemet” i I-bogen ’Idræt C – teori i praksis’, Systime 2010, af Pöckel og Kahr Sørensen (red.) - https://idraetc.systime.dk/?id=90 (Teksten går igen i forløbene grundtræning og fitness og musik og er derfor ikke talt med i sidetal her.) 7 sider
Omfang	12 timer
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter - Opvarmningsprogrammets enkelte sekvenser - Opbygning af program - Formål med opvarmning inkl. elementær fysiologi - Musiktælling og bevægelse til musik - Bevægelseskvalitet - Fokus på det praktiske ved eksamen (alle skal være med hele tiden, men de kan skiftes til at tage teten)
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning, gruppearbejde og fremvisning.

Titel 6	Fitness og musik
Indhold	Emne: Musik og bevægelse Eleverne blev i dette forløb introduceret til step aerobic og yoga som fitnessformer, hvor der har været fokus på bevægelseskvalitet, takttælling og musikbrug. Yoga er både kørt med musik som stemningssætter men også i takt til musik. På denne måde er yoga kørt tillempet i forhold til musikdelen af forløbet, idet yoga normalt ikke udføres i takt til musik. Yoga er valgt for at skabe mere forskellighed i forløbet, det står i kontrast til step aerobic. I step aerobic er alt kørt i takt til musik og i yoga-delen har der været mere fokus på bevægelseskvaliteten, og musikken har for det meste været brugt som underlægning. Anvendt undervisningsmateriale: - De dele af pensum fra opvarmningsforløbet, der handler om musiktælling er brugt igen her. - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011. s. 96-100 + 102-104 + 106-110. (Teksten går igen i grundtræningsforløbet og er derfor ikke talt med i sidetallet her) - "6.2 Energisystemet" i I-bogen 'Idræt C – teori i praksis', Systime 2010, af Pöckel og Kahr Sørensen (red.) - https://idraetc.systime.dk/?id=90 (Teksten går igen i forløbene grundtræning og opvarmning.) 6 sider
Omfang	15 timer
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter: - Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med styrketræning. - Introduktion til fitnessformerne step aerobic og yoga. Og bevægelseskvalitet i forbindelse med: - o Yoga – fokus på diverse basispositioner, simpel siddende stilling, forward fold, downward dog, cobra, childpose, cat-cow, div lunges. Bevægelseskvalitet i forbindelse med yoga (styrke og smidighed). Vejtrækningens rolle er blot nævnt for kursisterne.

	○ Grundtrin i step aerobic: March, up-down, kneetouch, tripple knee, V-step, buttkick, frontkick, sideleg, b-ball ○ Lidt mere avancerede trin i step aerobic: Stepovers, Around the world, L-step - Musikbrug i de forskellige fitnessformer ○ Step aerobic: ramme takterne i musikken og at bruge musik med korrekt tempo ○ Yoga: fokus på, hvordan musik kan bruges i forbindelse med yoga – enten som stemningssætter eller mere aktivt ved f.eks. holde en stilling i 8 taktslag og bruge 8 taktslag til at komme over i en ny stilling.
Væsentligste arbejdsformer	Skiftevis som almindelig fitnessholdtræning og som selvstændigt arbejde i eksamensgrupper, hvor kursisterne skal lave mindre sekvenser eller serier til musik. Fremvisning.