

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Vinter 2024
Institution	Kolding HF og VUC
Uddannelse	2-årigt + 3-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	Floorbold (inkl. træningsprojekt)
Titel 4	Badminton (inkl. træningsprojekt)
Titel 5	Opvarmning
Titel 6	Fitness og musik (bodypump og yoga)

Titel 1	Basketball
Indhold	<p>Emne: Boldspil</p> <p>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.</p> <p>Undervisningen er hele vejen igennem kørt som klassisk holdundervisning.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 ultimateforløbet) - Rob Friedrich, Jesper Hauge, Ole Nedergaard: “Basketball ABC – Teknik og taktik, Systime, 1. udgave, 3. oplag 2005 – 2010. s. 45-48. <p>5 sider</p>
Omfang	12 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelkendskab (forsimplede, vi har spillet med dobbeltdribling, skridtregel, fejl i forhold til forsvar og 3. sek reglen) - Spillets kendetegn - Triple treath, pivotering, dribleteknik + afleveringstekning - Skudteknik (lay-up og almindeligt stående skud) - Simpel angrebstaktik (spilbarhed) - Simpel forsvarstaktik (stance, slide, secure og personlige forsvarsregler) - Rebound i forsvar og angreb
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning.

Titel 2	Grundtræning og forskellige træningsformer (herunder træningsprogram)
Indhold	<p>Emne: Klassiske og nye idrætter</p> <p>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'.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 badminton og er derfor ikke talt med i sidetal her.) <p>11,8 sider</p>
Omfang	12 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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).

	<p>Fokuspunkter for træningsprojektet:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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	Floorball (herunder træningsprogram)
Indhold	<p>Emne: Boldspil</p> <p>Hele forløbet er foregået i vores bevægelsessal (ca. 23m*16m) på baner på henholdsvis langs og tværs af salen, vi har derfor maksimalt kørt 4 mod 4 i kampsituationer.</p> <p>Undervisningen er hele vejen igennem kørt som klassisk holdundervisning.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 basketballforløbet) - Kock, Michael og Hviid, Jonas: ”Floorballkompendium”, Institut for idræt, Københavns universitet, maj 2008. s.10-11 + 20 + 29. - Spilleregler for 3 mands floorball – Floorball Danmark <p>5 sider</p>
Omfang	12 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelkendskab (forsimplede, fokus på de vigtigste regler og på de regler som er centrale for sikkerhed på banen) - Basisteknik (fatning, kontrol over bold og stav) - Driblinger (forhånds-/baghåndsdribling) - Pasninger (træk-, baghånds- og håndledspasning)) - Skudteknik (slagskud, trækskud, baghåndsskud og håndledsskud). - Basis taktik (spilbarhed (tempo- og retningskift, kryds og screeninger) + mand-mand vs. zone opdækning) <p>Fokuspunkter for træningsprojektet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Holdundervisning.

Titel 4	Badminton (herunder træningsprogram)
Indhold	<p>Emne: Klassiske og nye idrætter</p> <p>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.</p> <p>Forløbet er kørt sideløbende med opvarmningsforløbet.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) - ”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 <p>8 sider</p>
Omfang	12 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, stems-kridt, tyngdepunkt). - Regelkendskab (udelukkende single). - Basis taktik (offensivt vs. defensivt spil).
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning og pararbejde.

Titel 5	Opvarmning
Indhold	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>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 afprøves sammen med resten af holdet. En skriftlig fremstilling af programmet skulle desuden afleveres til underviseren.</p> <p>Forløbet er altså startet som almindelig holdundervisning og afsluttet med et gruppearbejde.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.) <p>4,2 sider</p>
Omfang	12 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Emne: Musik og bevægelse</p> <p>Eleverne blev i dette forløb introduceret til bodypump og yoga som fitnessformer, hvor der har været fokus på løfteteknik, bevægelseskvalitet, takttælling og musikbrug.</p> <p>Yoga er både kørt med musik som stemningsætter 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 bodypump. I bodypump 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.</p> <p>Anvendt undervisningsmateriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.) - "Derfor bliver vi lykkelige af yoga" – 24.08.2017 – videnskab.dk - "BodyPump styrketræning: Duer, duer ikke?" – 03.06.2016 – Marina Aagaards blog <p>6,8 sider</p>
Omfang	15 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med styrketræning. - Introduktion til fitnessformerne bodypump, stepaerobic og yoga. <ul style="list-style-type: none"> o BP – fokus på øvelserne: squat, lunges, dødløft, row, skulderpres, bi-curl, triceps extensions, og upright row

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Yoga – fokus på diverse basispositioner, simpel siddende stilling, forward fold, downward dog, cobra, childpose, cat-cow, div lunges - Løfteteknik i forbindelse med bodypump. - Bevægelseskvalitet i forbindelse med yoga (styrke og smidighed). Vejrtrækningens rolle er blot nævnt for kursisterne. - Musikbrug i de forskellige fitnessformer <ul style="list-style-type: none"> ○ BP: fokus på at bruge musikken i forbindelse har løfteteknik f.eks. op og ned på 1/1, 3/1, 4/4, 2/2 og på at lave simple bodypumpserier til musik. ○ 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.