

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Maj-juni 2021/22
Institution	UCRS Gymnasiet HHX Ringkøbing
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Nina Stenderup Aarup
Hold	HH321idrb4

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate
Titel 2	Step
Titel 3	Volley
Titel 4	Rytmask opvarmning
Titel 5	Badminton
Titel 6	Dancefit
Titel 7	Outdoortræning + individuelt træningsprojekt
	Samtlige kapitler er fra grundbogen ”Yubio Idræt C+B” af Thomas Skadhede m.fl., hvis ikke andet er noteret.

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate - herunder Coopers test, Idræt og sundhed og menneskets fysiologi
Indhold	<p>Kendskab til Ultimates historie, regler og ånd</p> <p>Praktisk forløb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baghånd m/u skridt • Pivotering • Forhånd • Hammerkast m/u finte • Cutting • Stack • Gribeteknik • Angrebsteknik <p>Idræt og sund:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arv og miljø, KRAM, søvn, oplevet sundhed • Coopers test + menneskets fysiologi <p>Materiale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kap 15.1, 15.2, 15.6 s. 619-624 + 646-648 • Kap 2 s. 45-52 + kap 7 s.184-189 • Sundhedsprofil - kap 1.4 side 39-42 • Loebesiden.dk (kondital) • Politiets fysiske optagelsesprøve: https://politi.dk/politiskolen/ansoegning-og-optagelsesforloeb/fysisk-optagelsesproeve-for-kvinder https://politi.dk/politiskolen/ansoegning-og-optagelsesforloeb/fysisk-optagelsesproeve-for-maend
Omfang	10 timer
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> • Centrale begreber inden for sporten Ultimate • Centrale færdigheder inden for sporten Ultimate • Primært teknik og taktik som: <ul style="list-style-type: none"> - Grundslag - Forståelse for spillets rytme og flow - Placering på banen - Kendskab til spillets regler - Drejebog + forløbsprøve • Derudover: <ul style="list-style-type: none"> - Spirit of the Game - Roller og kommunikation
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none"> - Parvist arbejde - Arbejde i smågrupper/hold - Klasseundervisning

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 2	Step - herunder musikforståelse og optælling
Indhold	<p>Kendskab til:</p> <ul style="list-style-type: none">• Genren• Basale grundtrin og bevægelser• Tælling af musik• Forskellige musikgenrer/takter ift bevægelsen• Labans bevægelseslære <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kap 34 s. 1299-1303• Labans bevægelseslære kap 30.8 s. 1202-1204• https://www.youtube.com/watch?v=qj7VAUXM7nw• https://www.facebook.com/condado.famgym/videos/3345194725513240/• https://www.information.dk/kultur/2017/04/musik-paa-hjernen-derfor-danser-pharrell-graeder-sangene-titanic• file:///M:/My%20Documents/Idr%C3%A6t%20C/Dancefit/Labans-bevaegelseslaere.pdf• https://www.youtube.com/watch?v=YPV8LqSRSDg• Div. musikstykker med forskellig genre, takt og temp
Omfang	8 timer
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none">• Beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse som musikoptælling, rytmeforståelse, koordination og koreografi• Opnå kropsbevidsthed gennem egne oplevelser i rummet• Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller og kropslige udtryk i bevægelse til musik• Beherske at kunne udtrykke sig varieret med kroppen alene og i samarbejde• Erfaring med og indsigt i forskellige koreografiers former• Evne at udarbejde egne koreografier• Drejebog + forløbsprøve
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none">• Parvist arbejde• Arbejde i smågruppe og i hold• Klasseundervisning

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 3	Volley
Indhold	<p>Volleys historie og regelsæt</p> <p>Praktisk forløb:</p> <ul style="list-style-type: none">• Serv• Modtagning• Hævning• Angreb• Spillerfunktioner <p>Derudover:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spilhjulet• Spiludviklingsmodellen• Plyometrisk træning• Kohæsion• Drejebog + forløbsprøve <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kap. 13.1 s. 552-554• Kap. 10.2.4 s. 425-427• Kap. 13.7. s. 586-589• Kap. 3.6.3 s. 78-83• Figur 8.94 s. 313• Kap. 5.2 og 5.3: s. 130-142• Kap. 13.6: s. 584-589
Omfang	10 timer
Særlige fokuspunkter	<p>Primært teknik og taktik:</p> <ul style="list-style-type: none">• Grundslag• Forståelse for spillets rytme og flow• Placering på banen og funktion• Kendskab til spillets regler• Drejebøger og forløbsprøve <p>Derudover:</p> <ul style="list-style-type: none">• Holdidræt og sammenhold• Opgave/social-kohæsiionsbegrebet• Roller og kommunikation
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none">• Parvist arbejde• Arbejde i smågruppe og i hold• Klasseundervisning

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 4	Rytmask opvarmning
Indhold	<p>Rytmask opvarmning - indhold og effekt, opvarmningslære</p> <p>Praktisk forløb:</p> <ul style="list-style-type: none">• Løbende forevisning• Musiktælling• Opbygning af programmer• Løbende afvikling på/for hele holdet• Feedback på øvelsesvalg, musikvalg og formidling• Labans bevægelseslære <p>Materiale:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kap. 3.3 s.71-72• Kap. 30 s. 1181-1187• Inspirationsvideoer s. 1188-1199
Omfang	3 timer
Særlige fokuspunkter	Elevernes egne programmer har fokus på at udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram til musik og kunne redegøre for relevant fysiologisk teori.
Væsentligste arbejdsfor- mer	<ul style="list-style-type: none">• Arbejde i smågruppe• Klasseundervisning

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 5	Badminton
Indhold	<p>Regelsæt og organisering</p> <p>Praktisk forløb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Greb • Forhåndsserv - kort og lang • Baghåndsserv - kort og lang • Benarbejde • Netdrop • Lop • Clear • Smash • Fra småspil til det færdige spil <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kap 22 - s. 780-804 <p>Derudover: "Kvinder, sport og medier"</p> <p>Materiale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Den evige mandeverden" af Sørine Gotfredsen 3.1.2000 Aktuelt • "En køn håndboldspiller" af Nina Kragh 29. September 2002 Politiken • https://www.dr.dk/drtv/se/fordi-du-er-kvinde_-livet-er-for-kort-til-kvindehaandbold_218854 • https://www.dr.dk/drtv/se/da-danmark-blev-verdensmestre-i-fodbold_170333 • "Kvinder og idræt: Der er så meget kvinder ikke forstår?" af Sarah Galán 14. Maj 2006 Politiken • "Sporten har brug for kvindernes indflydelse" af Rasmus Bech 4. Maj 2018 Politiken • Billedserie af dilemmaer
Omfang	8 timer
Særlige fokus-punkter	<p>Primært teknik og taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundslag • Forståelse for spillets rytme og flow • Placering på banen - spillecentrum • Kendskab til spillets regler (single) • Drejebøger og forløbsprøve <p>Derudover:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roller og kommunikation
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none"> • Træning i primært single

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 6	Dancefit
Indhold	<p>Kendskab til:</p> <ul style="list-style-type: none">• Genren• Basale grundtrin og bevægelser• Tælling af musik• Forskellige musikgenrer/takter ift bevægelsen• Labans bevægelseslære <p>Derudover:</p> <ul style="list-style-type: none">• ”Spejlserie” - udarbejde egen serie gruppevis med inspiration fra: https://www.facebook.com/condado.famgym/videos/3345194725513240/ <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kap 35.1 s. 1326-1330
Omfang	8 timer
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none">• Beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse som musik-optælling, rytmeforståelse, koordination og koreografi• Opnå kropsbevidsthed gennem egne oplevelser i rummet• Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller og kropslige udtryk i bevægelse til musik• Beherske at kunne udtrykke sig varieret med kroppen alene og i samarbejde• Erfaring med og indsigt i forskellige koreografiers former• Evne at udarbejde egne koreografier• Drejebog + forløbsprøve
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none">• Parvist arbejde• Arbejde i smågruppe og i hold• Klasseundervisning

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 7	Outdoortræning
Indhold	<p>Praktisk forløb:</p> <ul style="list-style-type: none">• Løbeaktiviteter• Styrketræning• Samarbejdsøvelser• Boldbasis• Padel tennis <p>Derudover:</p> <ul style="list-style-type: none">• Coopers test (sammenlign resultat fra august og januar)• Individuelt træningsprojekt fra uge 8-16 med fokus på at planlægge, test, gennemføre og evaluere. <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none">• www.loebesiden.dk
Omfang	6 timer
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none">• Grundslag• Forståelse for spillets rytme og flow• Placering på banen - spillecentrum• Kendskab til spillets regler
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none">• Parvis• Gruppevis/holdvis• Individuelt• Screencast-aflevering af træningsprojektet