Undervisningsbeskrivelse idræt C

Termin	Maj-juni
Institution	UCRS
Uddannelse	HHX / HTX
Fag og niveau	Idræt C valghold
Lærer	Mikkel Busk Ahrenfeldt
Hold	GYM26idræt

OVERSIGT OVER FORLØB

	Praktisk	Teori
Forløb 1	Træningsprojekt	Motivation og målsætning + træningslære
Forløb 2	Rytmisk opvarmning	Musikforståelse + opvarmningens effekt
Forløb 3	Volley	Holdets toppræstation
Forløb 4	Padel	Idræt og sundhed
Forløb 5	Hiphop	Hiphop-kultur dengang og nu
Forløb 6	Ultimate	Præstationsfremmende midler

Forløb	**Træningsprojekt**
Indhold og fokus	Eleverne planlægger, gennemfører og evaluerer et individuelt træningsforløb med udgangspunkt i politiets optagelsesprøve plus et mere individuelt mål. Der arbejdes praktisk med træningsmetoder og udvikling af fysisk kapacitet. Teoretisk behandles centrale principper i træningslære, herunder aerob og anaerob energidannelse, superkompensation, samt betydningen af motivation og målsætning for træningsadfærd og præstationsudvikling.
Faglige mål	- Eleverne opnår bedre fysisk kapacitet - Udarbejde, gennemføre og evaluere træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori - Anvende faglig viden til analyse og vurdering af træningsforløb. - Reflektere over faktorer, der påvirker motivation, læring og præstation i idræt.
Kernestof	- Aktivitet der fremmer den fysiske kapacitet - Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde - Grundlæggende principper for træning

	- Basale naturvidenskabelige begreber om fysisk aktivitet
Anvendt materiale	Yubio - kapitel 5.2.1 om motivation og målsætning - kapitel 2.4.2 om dannelse af ATP i kroppen - kapitel 2.3.5 om anatomi - kapitel 3.1 om superkompensation - Udvalgte effekter af aerob og anaerob træning (fig. 3.10 og fig 3.12)
Arbejdsformer	Fælles opvarmning og træning Gruppearbejde, hvor eleverne skal planlægge og udføre en fælles træning Projektarbejde med individuel træning Starttest af fysisk kapacitet Sluttest af fysisk kapacitet

Forløb	**Rytmisk opvarmning**
Indhold og fokus	Eleverne arbejder med at planlægge og udføre rytmiske opvarmningsforløb til musik. Fokus på rytme, koordination, bevægelseskvalitet og formidling. Teoretisk arbejdes med opvarmningens fysiologiske og præstationsmæssige effekter.
Faglige mål	- Beherske grundlæggende bevægelser inden for musik og bevægelse. - Udvikle kropsbevidsthed og bevægelseskvalitet. - Planlægge, gennemføre og evaluere opvarmningsforløb. - Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger
Kernestof	- Musik og bevægelse. - Fysiologiske forhold i relation til opvarmning. - Arbejdsfysiologi. - Samspil mellem teori og praksis. - Aktivitet der fremmer kropsbeherskelse - Aktivitet der fokuserer på samarbejde
Anvendt materiale	Kapitler fra Yubio - Kapitel 3.2 Arbejdets tre faser - Kapitel 3.3 Opvarmning/nedvarmning - Kapitel 30.1 Hvorfor varme op? - Kapitel 30.2 Selve musikken - Kapitel 30.3 Bevægelseskvaliteter - Kapitel 30.4 Programmets opbygning Videomateriale - Sving for dummies

Arbejdsformer	- Gruppearbejde, hvor eleverne skal planlægge og udføre en fælles opvarmning til musik. - Arbejde hvor eleverne er fysisk belastede

Forløb	**Volleyball**
Indhold og fokus	Eleverne arbejder med tekniske færdigheder som serv, baggerslag, fingerslag og smash, samt med taktiske elementer, spilforståelse og samarbejde. Teoretisk fokuseres på gruppedynamik, rollefordeling, teamudvikling og faktorer, der understøtter holdets toppræstation.
Faglige mål	- Beherske centrale færdigheder inden for boldspil. - God fysisk kapacitet - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer. - Reflektere over sociale og psykologiske faktorer i idræt.
Kernestof	- Aktivitet der fremmer boldbeherskelse. - Aktivitet der fokuserer på samarbejde.
Anvendt materiale	Yubio - Kapitel 5.3 Holdets toppræstation - Kapitel 13.2 Regler, ide og organisering - Kapitel 13.7 Springtræning
Arbejdsformer	Eleverne arbejder med målrettet træning

Forløb	**Padel**
Indhold og fokus	Eleverne introduceres til padel gennem tekniske, taktiske og spillemæssige øvelser. Fokus på basal slagteknik og spilforståelse. Teoretisk arbejdes med begrebet sundhed samt fysisk aktivitets betydning for sundhed og livskvalitet.
Faglige mål	- Beherske centrale færdigheder inden for boldspil. - Indgå aktivt i idrætslige aktiviteter og samarbejde. - kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden. - Aktivitet der fremmer den fysiske kapacitet
Kernestof	- aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
Anvendt materiale	Yubio - Kapitel 1.1 Sundhedens ansigter - Kapitel 1.3 Idræt og sundhed Andet materiale - Videoinstruktioner om basale slag (serv, forhånd, baghånd og flugtning) i padel fra DGI Trænerguiden

Arbejdsformer	Eleverne oplever at være belastet i minimum 20 min.

Forløb	**Hiphop**
Indhold og fokus	Eleverne arbejder med grundlæggende dansetrin indenfor hiphop-dans. De skal lære en fælles koreografi, og de skal også lave deres egen koreografi i grupper. Der vil være fokus på rytme, timing, kreativitet og performance. Teoretisk behandles hiphop-kulturens udvikling fra dens start i 1970'erne og 80'erne og frem til i dag, herunder dens sociale og kulturelle betydning.
Faglige mål	- Beherske grundlæggende færdigheder inden for musik og bevægelse. - Opnå kropsbevidsthed - Analysere idrættens kulturelle betydning og udvikling.
Kernestof	- Aktivitet der fremmer kropsbeherskelse - Aktivitet der fremmer den fysiske kapacitet
Anvendt materiale	Yubio - Kapitel 33.1 Hiphoppens historie - Kapitel 33.6 idrættens organisering Videomateriale - Diverse videoer af hiphop-dansetrin PowerPoint - Om hiphop kultur dengang og nu
Arbejdsformer	Eleverne oplever at være fysisk belastede i minimum 20 min. Eleverne arbejder i grupper med udvikling af egen koreografi. Eleverne arbejder individuelt med egne og andres hiphop-trin.

Forløb	**Ultimate**
Indhold og fokus	Eleverne arbejder med tekniske og taktiske færdigheder i ultimate. Fokus på samspil, bevægelse uden disc, fairplay og spilforståelse. Teoretisk kobles forløbet til kroppens energidannelse med fokus på aerobe og anaerobe processer samt deres betydning for præstation i idræt.
Faglige mål	- Beherske centrale færdigheder inden for ultimate - Anvende og vurdere bevægelser og tekniske færdigheder. - Indgå i og udvikle samarbejde i idrætslige aktiviteter. - Redegøre for sammenhænge mellem fysisk aktivitet og kroppens fysiologiske processer. - Anvende relevant faglig viden til analyse af idrætslige aktiviteter.

Kernestof	- Boldspil. - Fysiologiske forhold, herunder energifrigørelse og energiforbrug. - Træning og fysisk kapacitet. - Samspil mellem teori og praksis.
Anvendt materiale	Yubio - Kapitel 15.2 Regler, idé og organisering - Kapitel 15.6 Spirit of the game Videomateriale - https://www.youtube.com/watch?v=JCmL4SsVXYY - Ultimate 101: The Stack
Arbejdsformer	Eleverne oplever at være fysisk belastede i minimum 20 min.