

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Maj-juni 2020/21
Institution	UCRS Gymnasiet HHX Ringkøbing
Uddannelse	hhx
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Nina Stenderup Aarup
Hold	HH320idrb3

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

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

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

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• Pivoting• 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 - side 40-42 i Yubio• 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

Nb! Et skema for hvert forløb

Titel 2	Dancefit - 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">• 35.1 s. 1260-1265 + 30.8 s. 1137-1139• https://www.youtube.com/watch?v=cj7VAUXM7nw• 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	10 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

Nb! Et skema for hvert forløb

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. 541-544• Kap. 10.2.4 s. 414-416• Kap. 13.7. s. 575-578• Kap. 3.6.3 s. 83-84• Figur 8.94 s. 302• Kap. 5.2 og 5.3: s. 130-142• Kap. 13.6: s. 573-575
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

Nb! Et skema for hvert forløb

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 + s. 1116-1132 + s. 1137-1139• Inspirationsvideoer s. 1123-1133
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 arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none">• Arbejde i smågruppe• Klasseundervisning <p>NOTE: Elevernes egne opvarmningsprogrammer blev udarbejdet, men ikke udført grundet COVID19</p>

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Titel 5	Parkour (online)
Indhold	<p>Parkours historie Subkulturer</p> <p>Praktisk forløb:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jump• Vault• Rails• Balance• Freerunning <p>Derudover:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kropsidealer• Grundtræningstest figur 21.3.5• Coopers test + kondital - sammenligning med resultat i august• Bib-test• Drejebog og forløbsprøve <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none">• https://idraetc.systime.dk/?id=261• www.loebesiden.dk• https://www.youtube.com/watch?v=2TJurAP9l-Q (Jump Britain)• Kap. 26.2 s. 916-918 + 892-896• Tic Tac• Rail - Hop over• Kong Vault• Dash Vault• Vaults• Rails – over (ikke under).• Safety Vault• https://www.youtube.com/watch?v=FKwlkPAG-ss (BIB-test)
Omfang	10 timer
Særlige fokus-punkter	<ul style="list-style-type: none">• Kropskontrol og kropsspænding• Afsæt og landing• Teknik og styrke
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none">• Online undervisning• Individuel træning <p>NOTE: Badminton var oprindeligt på planen, men blev erstattet med parkour grundet COVID19</p>

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Titel 6	Padeltennis
Indhold	<p>Praktisk forløb:</p> <ul style="list-style-type: none">• Grundslag• Serv• Regelsæt <p>Derudover:</p> <ul style="list-style-type: none">• ”Kvinder, sport og medier”• Individuelt træningsprojekt + fremlæggelse <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	Opleve og afprøve ny sportsgren som padeltennis, som mange af eleverne ikke kendte til i forvejen.
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none">• Parvis/gruppevis• Online parvis/gruppevis <p>NOTE: Step var oprindelig på planen, men blev erstattet med padeltennis grundet COVID19</p>

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Titel 7	Outdoortræning
Indhold	<p>Praktisk forløb:</p> <ul style="list-style-type: none">• Løbeaktiviteter• Styrketræning• Samarbejdsøvelser• Boldbasis <p>Derudover:</p> <ul style="list-style-type: none">• Coopers test (sammenlign resultat fra august og januar) <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none">• www.loebesiden.dk
Omfang	6 timer
Særlige fokuspunkter	<p>(efter mange mdr. online uv.)</p> <ul style="list-style-type: none">• Samarbejde og kommunikation• Bevægelsesglæde
Væsentligste arbejdsformer	<ul style="list-style-type: none">• Parvis• Gruppevis/holdvis• Individuelt <p>NOTE: Styrketræning var oprindelig på planen, men blev erstattet med styrketræning grundet COVID 19</p>