

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	maj-juni 2019
Institution	Frederiksberg HF-Kursus
Uddannelse	Hf
Fag og niveau	Idræt B-niveau
Lærer	Mette Nørbjerg Vangsgaard (MN)
Hold	2h Id2

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Atletik og almen fysiologi
Titel 2	Friluftsliv – en mangfoldighed af praksisformer
Titel 3	Fodbold i et fysiologisk perspektiv
Titel 4	Step-aerobic og idrættens organisering
Titel 5	Basketball, træningslære og idrætspsykologi
Titel 6	Rytmask opvarmning

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 1	Atletik og almen fysiologi
Indhold	<p>Atletikdiscipliner, energiomsætning, nervesystemet og musklens opbygning. Kredsløbets opbygning og funktion.</p> <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> Hede, Kirsten og Paludan-Müller, Paul: "Kroppen i fokus", Nucleus 2012 s. 9-12 (kroppens energiforsyning), s. 19-21 (energiomsætning under løb, iltgæld, energilagre), s. 39-40, 42-45, 47-50 (åndedræt, lunger, kredsløbet, blodkar), s. 73-80, 85-91 (muskler, skeletmusklers opbygning, neuromuskulær kontrol, fibertyper, muskelarbejde, kraftudvikling). <p>Praktisk idræt Kuglestød, sprint og start fra startblok, længdespring. Introduktion til forskellige træningsøvelser med medicinbold og hække. Springtræning og koordinationstræning.</p> <p>Øvelser Undersøgelse af forspændingens virkning på et opspring (rapport) Undersøgelse af musklens længde-spændingsforhold (rapport) Bestemmelse af vitalkapacitet Undersøgelse af puls under hvile og arbejde</p>
Omfang	Ca. 32 undervisningslektioner (à 45 minutter) Ca. 32 sider
Særlige fokus-punkter	<p>Kursisterne skal som et resultat af undervisningen</p> <ul style="list-style-type: none"> - være i stand til at udføre et 100 m løb, start fra startblok, kuglestød og længdespring - kunne sammensætte et målrettet træningsprogram - have indsigt i muskelcellens opbygning - kunne redegøre for energiomsætningen i musklerne - have indsigt i respirationsorganernes og kredsløbets opbygning og funktion - have indsigt i nervesystemets opbygning

Titel 2	Friluftsliv – en mangfoldighed af praksisformer
Indhold	<p>Kano-sejlads, kæntringsøvelser. Maslows behovsteori, motivation og behov, friluftsliv.</p> <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jagd, Henrik, Jensen, Ernst, Pedersen, Lisbeth Steen ”Krop og samfund”, 2. udgave, 1. oplag 2003, Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A/S. s. 49-52 ”Motivation og behov” • Jensen, Jens-Ole og Sørensen, Jan Kahr (red.) ”Idræt i perspektiv”. Systime 2005. • s. 42-57 ”Friluftsliv” af Hansen, Martin A. <p>Praktisk idræt Kano-sejlads og kæntringsøvelser. Entring af kano, fatning på pagaj, fremdriftstag, J-tag, C-tag, træk- og skub-tag. Samarbejde mellem forpadler og bagpadler. Entring af kæntret kano.</p> <p>Udadrettede aktiviteter To dages friluftstur ved Tystrup Sø indeholdende kano-sejlads, padle-, styre- og redningsteknikker, kæntringsøvelser, overnatning i telt/ shelter.</p>
Omfang	<p>Ca. 22 undervisningslektioner (à 45 minutter)</p> <p>Ca. 20 sider</p>
Særlige fokuspunkter	<p>Kursisterne skal som et resultat af undervisningen</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne manøvrere en kano - kunne entre en kæntret kano - med udgangspunkt i Maslows behovspyramide kunne redegøre for og forklare den øgede interesse for friluftsliv og ekstrem sport - opnå indsigt i de kompetencer der kan erhverves via friluftsliv

Titel 3	Fodbold i et fysiologisk perspektiv Forløbet er videreført fra idræt c-niveau
Indhold	<p>Fysiske aspekter i fodbold, udholdenhedstræning, livsstilssygdomme, forebyggelse af livsstilssygdomme.</p> <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bangsbo, Jens og Krstrup, Peter: "Fodbold på små baner giver bredspektrede fitness- og sundhedseffekter", Center for holdspil og sundhed, Institut for idræt og ernæring, Københavns Universitet. GISP nr. 151, maj 2013. s. 31-36. • Hansen, Anders og Sundberg, Carl Johan: "Motion som medicin", Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk, 2014. s. 40-42 (motion og intelligens), s. 58-62 (gener og præstation, high og low responders), s. 103-104 (kroppens tilpasning til motion) • Hede, Kirsten og Paludan-Müller, Paul: "Kroppen i fokus", Nucleus, 2012. s. 32-36 (motion og sundhed, det metaboliske syndrom, diabetes og hjerte-kar-sygdomme, interleukin-6) • Krstrup, Peter "Trænings- og sundhedsmæssige effekter af motionsfodbold", <i>Figurer fra Peter Krustrups undersøgelse af "Trænings- og sundhedsmæssige effekter af motionsfodbold"</i> http://docplayer.dk/4783975-Traenings-og-sundhedsmæssige-effekter-af-motionsfodbold-peter-krustrup-institut-for-idraet-dias-1.html 28.04.2019 • Nielsen, Lars H. og Wolf, Troels: "Idræt – teori og træning", Systime 2006, s. 132-134 (Hjerte-karsygdomme) • Pedersen, Bente Klarlund "Recept på motion", Nyt Nordisk Forlag, 2003. s. 27-33 (Konditallet – effekt af alder, køn og tidsånd), s. 52-56 (Fysisk inaktivitet – en selvstændig risikofaktor) <p>Dokumentar-udsendelser</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Motion på sprøjte", Viden om på DR2, 2004 • "Sandheden om motion", DR1, 2013 <p>Praktisk idræt Afleveringer (inderside-, yderside- og vristspark), tæmning, headning, dribling, finter, afslutninger, overlap, bandespil samt brede og dybde i spillet.</p> <p>Øvelser Interval-udholdenhedstest (bip-test) Test af 30 m sprint.</p>
Omfang	Ca. 18 lektioner + 16 lektioner fra idræt C-niveau (à 45 minutter) Ca. 37 sider
Særlige fokuspunkter	Kursisterne skal som et resultat af undervisningen kunne <ul style="list-style-type: none"> - udvise tekniske og taktiske færdigheder i fodbold - redegøre for grundlæggende fysiologiske forhold af betydning for den sunde krop - demonstrere grundlæggende viden om inaktivitet og livsstilssygdomme

Titel 4	Step-aerobic og idrættens organisering
Indhold	<p>Idrættens organisering, dansk idrætspolitik, nye folkeidrætter, step-aerobic som konditionstræning, idræt som pædagogisk metode for socialt udsatte, idræt for socialt udsatte, Maslows behovspyramide, DIF get2sport.</p> <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Franch, Jesper m.fl. "Idræt B – idrætsteori" Systime 2009-2015, 2. udgave s. 73-83 "Idræt - for alle eller for sig selv?" af Isaksen, Bo s. 83-98 "Fitness, løb og cykling: De nye folkeidrætter" af Isaksen, Bo s. 128-139 "Dansk idrætspolitik" af Isaksen, Bo • Hede, Kirsten og Paludan-Müller, Paul: "Kroppen i fokus", Nucleus, 2012. s. 63-70 (konditionstræning, anaerob træning) • Hestbech, Lars "Idræt i ghettoen", Idrætsliv, juni 2017, s. 24-31 https://issuu.com/idraetsliv/docs/idr_tsliv_nr_3_2017 27.04.2019 • Jagd, Henrik, Jensen, Ernst, Pedersen, Lisbeth Steen: "Krop og samfund", 2. udgave, 1. oplag 2003, Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A/S. s. 49-52 "Motivation og behov" • Meyer, Suzanne "Hjem til fodbold", Idrætsliv, februar 2018, s. 1-5 https://issuu.com/idraetsliv/docs/idr_tsliv_nr.1_2018/42 27.04.2019 • Tofft-Jørgensen, Lau "DIF Get2sport - Effekten af foreningsidræt i udsatte boligområder", Danmarks Idrætsforbund 2017, s. 4-15 https://www.mm.dk/pdf/files/DIF-Get2sport-rapport_final.pdf 27.04.2019 <p>Praktisk idræt Basale grundtrin og variationer i step-aerobic, koreografier, koordination af arme og ben.</p> <p>Øvelser Træningsprojekt (rapport) Interval-udholdenhedstest (bip-test)</p>
Omfang	Ca. 32 lektioner (à 45 minutter) Ca. 71 sider
Særlige fokuspunkter	<p>Kursisterne skal som et resultat af undervisningen kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> - udføre basale grundtrin og variationer i step-aerobic - udføre step-aerobic koreografier - udføre bevægelserne i takt til musikken - lave og udføre blokke fra simple grundtrin til mere udfordrende koreografier - koordination af både arme og ben i takt til musikken - korrekt teknik og udtryk i step-aerobic (hele foden på, stræk benet og rank kropsholdning) - sammensætte små koreografier, hvor der indtænkes varieret brug af rum/bænk - fysisk og konditions mæssigt kunne følge med - redegøre for idrættens organisering og danskernes motionsvaner - forklare forskellige årsager til at dyrke idræt - redegøre for idrættens enhedstese, idrætspolitikens aktører og fremtidens idrætspolitiske udfordringer

	<ul style="list-style-type: none">- forklare hvorledes idræt kan bruges som pædagogisk metode for socialt udsatte grupper- analysere og vurdere fysisk aktivitet (træningsprojektet)- sammensætte et konditionsforbedrende træningsprogram
--	--

Titel 5	Basketball, træningslære og idrætspsykologi
Indhold	<p>Træningslære, grundtræning, træningsfysiologi, anatomi. Sammenhængen mellem spænding og præstationer, teknikker til spændingsregulering.</p> <p>Litteratur: Styrketræning og anatomi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hede, Kirsten og Paludan-Müller, Paul: "Kroppen i fokus". Nucleus, 2012. s. 93—103 (styrketræning, maksimal styrke, spændstighed, muskeludholdenhed, træningsplanlægning), s. 129-133 (knogler, led, rygsøjlen) s. 135-136 (hoftelæde), s. 138-140 (albueled, knæled, ankelled), s.146-147 (knæskader, knæleddets opbygning) <p>Litteratur: Idrætspsykologi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beck, R. T. "Undgå gummiarm: Tænk på noget andet", Politiken 02.01.2011 (3 s) • Henriksen, K., M. Hansen og J. Hansen. "Gyldendals Idrætspsykologi". 1. udgave, 1. oplag, 2007, Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A/S. s. 31-45 Stress og spændingsregulering • Rønning- Andersson, A. "FCM-profil: I fodbold skal hovedet også være med", Politiken 21.10.2013 (2 s) • Rønning- Andersson, A. "Mentaltræning er i fremdrift i Superligaen", Politiken 21.10.2013 (2 s) <p>Praktisk idræt Afleveringer (to-hånds-bryst- og studsaflevering), driblinger, standsning (jump stop og 1-2-standsning) og pivotering. Afslutninger (stående en-hånds-skud og lay-up med bedste hånd). Forsvarsspil (personligt forsvar) og angrebsspil (v-cut og give-and-go). Spilforståelse (spacing/ bredde og dybde i spillet samt flow/ opfyldning). Kamp: 3 mod 3 på halv bane.</p> <p>Øvelser Dissektion af kylling (rapport) Bevægeanalyser af armstrækninger, armbøjninger og stående opspring.</p>
Omfang	Ca. 40 lektioner (à 45 minutter) Ca. 45 sider
Særlige fokuspunkter	<p>Kursisterne skal som resultat af undervisningen kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> - redegøre for kroppens anatomi - analysere simple bevægemønstre - forklare sammenhængen mellem spænding og præstation, samt kunne redegøre for spændingsregulerende teknikker. - beherske tekniske og taktiske færdigheder i basketball - udvise grundlæggende viden om muskeltræning samt kunne vurdere hvilke(n) træningsform(er), der er mest hensigtsmæssig i forbindelse med basketball

Titel 6	Rytmask opvarmning Forløbet er videreført fra idræt C-niveau
Indhold	<p>Musiktælling, sammensætning af et opvarmningsprogram, kredsløbets opbygning og funktion.</p> <p>Litteratur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hede, Kirsten og Paludan-Müller, Paul: "Kroppen i fokus", Nucleus, 2012. s. 9-12 (kroppens energiforsyning), s. 19-21 (energiomsætning under løb, iltgæld, energilagre), s. 39-40, 42-45, 47-50 (åndedræt, lunger, kredsløbet, blodkar) • Wolf, Troels m.fl., "C – det er idræt", Gyldendal 2005, s. 22-27 Opvarmning, opbygning af et opvarmningsprogram, valg af musik. <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At være i stand til at planlægge og udføre et opvarmningsprogram til musik på ca. 15 minutter • At kunne holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken. • Kunne høre musikkens tælling og starte bevægelsen på 1. taktslag i musikken • Demonstrere forståelse for progression i intensitet og øvelsesvalg. • Kunne koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt. <p>Øvelser (afviklet på idræt c-niveau) I forbindelse med forløbet i rytmask opvarmningsprogram har eleverne undersøgt opvarmningsens effekt på muskelstyrke og bevægelighed.</p>
Omfang	Ca. 10 lektioner + 16 lektioner fra idræt C-niveau (à 45 minutter) Ca. 6 sider
Særlige fokuspunkter	<p>Kursisterne skal som resultat af undervisningen</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne redegøre for energiomsætningen i musklerne - have indsigt i respirationsorganernes og kredsløbets opbygning og funktion - være i stand til at planlægge og udføre et opvarmningsprogram til musik på ca. 15 minutter - kunne holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken. - kunne høre musikkens tælling og starte bevægelsen på 1. taktslag i musikken - demonstrere forståelse for progression i intensitet og øvelsesvalg. - kunne koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt.

I alt ca. 215 sider