

# Undervisningsbeskrivelse

## Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	maj-juni 2020
<b>Institution</b>	Frederiksberg hf-kursus
<b>Uddannelse</b>	Hf
<b>Fag og niveau</b>	Idræt B-niveau
<b>Lærer</b>	Mette Nørbjerg Vangsgaard (MN)
<b>Hold</b>	2h Id1

## Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

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

## Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

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

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

<b>Titel 3</b>	<b>Fodbold i et fysiologisk perspektiv</b> Forløbet er videreført fra idræt C-niveau
<b>Indhold</b>	<p>Fysiske aspekter i fodbold, udholdenhedstræning, livsstilssygdomme, forebyggelse af livsstilssygdomme. Idræt som pædagogisk metode for socialt udsatte.</p> <p><b>Litteratur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bangsbo, J. og Krstrup, P., "<b>Boldspil for livet – spil sammen om sundhed og velvære</b>", Frydenlund 2017 s. 11-17 "<b>Effekten af fodbold på sundhed</b>"</li> <li>• Hansen, Anders og Sundberg, Carl Johan: "<b>Motion som medicin</b>", 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)</li> <li>• Hede, Kirsten og Paludan-Müller, Paul: "<b>Kroppen i fokus</b>", Nucleus, 2012. s. 26-27 (BMI og Talje-Hofte-Ratio) s. 32-36 (motion og sundhed, det metaboliske syndrom, diabetes og hjerte-kar-sygdomme, interleukin-6)</li> <li>• Krstrup, Peter "<b>Trænings- og sundhedsmæssige effekter af motionsfodbold</b>", Figurer fra Peter Krstrup's undersøgelse af "<i>Trænings- og sundhedsmæssige effekter af motionsfodbold</i>" <a href="http://docplayer.dk/4783975-Traenings-og-sundhedsmaessige-effekter-af-motionsfodbold-peter-krstrup-institut-for-idraet-dias-1.html">http://docplayer.dk/4783975-Traenings-og-sundhedsmaessige-effekter-af-motionsfodbold-peter-krstrup-institut-for-idraet-dias-1.html</a> 28.04.2020</li> <li>• Nielsen, Lars H. og Wolf, Troels: "<b>Idræt – teori og træning</b>", Systime 2006, s. 132-134 (Hjerte-karsygdomme)</li> <li>• Pedersen, Bente Klarlund "<b>Recept på motion</b>", Nyt Nordisk Forlag, 2003. s. 27-33 (Konditallet – effekt af alder, køn og tidsånd), s. 52-56 (Fysisk inaktivitet – en selvstændig risikofaktor)</li> </ul> <p><b>Dokumentar-udsendelser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "<b>Motion på sprøjte</b>", Viden om på DR2, 2004</li> <li>• "<b>Sandheden om motion</b>", DR1, 2013</li> </ul> <p><b>Praktisk idræt</b>          Afleveringer (inderside-, yderside- og vristspark), tæmning, heading, dribbling, finter, afslutninger, overlap, bandespil samt brede og dybde i spillet.</p> <p><b>Øvelser</b>          Interval-udholdenhedstest (bip-test)          Test af 30 m sprint.</p>
<b>Omfang</b>	Ca. 18 lektioner + 16 lektioner fra idræt C-niveau (à 45 minutter) Ca. 37 sider
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Kursisterne skal som et resultat af undervisningen kunne <ul style="list-style-type: none"> <li>- udvise tekniske og taktiske færdigheder i fodbold</li> <li>- redegøre for grundlæggende fysiologiske forhold af betydning for den sunde krop</li> <li>- demonstrere grundlæggende viden om inaktivitet og livsstilssygdomme</li> </ul>

<b>Titel 4</b>	<b>Stepaerobic og idrættens organisering</b>
<b>Indhold</b>	<p>Idrættens organisering, dansk idrætspolitik, nye folkeidrætter, stepaerobic som konditionstræning, idræt som pædagogisk metode for socialt udsatte, idræt for socialt udsatte, Maslows behovspyramide, DIF get2sport.</p> <p><b>Litteratur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Hede, Kirsten og Paludan-Müller, Paul: "Kroppen i fokus", Nucleus, 2012. s. 63-70 (konditionstræning, anaerob træning)</li> <li>• Hestbech, Lars "Idræt i ghettoen", Idrætsliv, juni 2017, s. 24-31 <a href="https://issuu.com/idraetsliv/docs/idr_tsliv_nr_3_2017">https://issuu.com/idraetsliv/docs/idr_tsliv_nr_3_2017</a> 27.04.2020</li> <li>• 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"</li> <li>• Kobbersmed, Peter "Ekspert: Fordelingen af lotto-milliarder skal gentænkes" <a href="https://www.dr.dk/sporten/oevrig/ekspert-fordelingen-af-lotto-milliarder-skal-gentaenkes">https://www.dr.dk/sporten/oevrig/ekspert-fordelingen-af-lotto-milliarder-skal-gentaenkes</a> 29.04.2020</li> <li>• Meyer, Suzanne "Hjem til fodbold", Idrætsliv, februar 2018, s. 1-5 <a href="https://issuu.com/idraetsliv/docs/idr_tsliv_nr.1_2018/42">https://issuu.com/idraetsliv/docs/idr_tsliv_nr.1_2018/42</a> 27.04.2019</li> <li>• Tofft-Jørgensen, Lau "DIF Get2sport - Effekten af foreningsidræt i udsatte boligområder", Danmarks Idrætsforbund 2017, s. 4-15 <a href="https://www.mm.dk/pdf/files/DIF-Get2sport-rapport_final.pdf">https://www.mm.dk/pdf/files/DIF-Get2sport-rapport_final.pdf</a> 27.04.2019</li> </ul> <p><b>Praktisk idræt</b> Basale grundtrin og variationer i stepaerobic, koreografier, koordination af arme og ben.</p> <p><b>Øvelser</b> Træningsprojekt (rapport) Interval-udholdenhedstest (bip-test)</p>
<b>Omfang</b>	Ca. 32 lektioner (à 45 minutter) Ca. 71 sider
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kursisterne skal som et resultat af undervisningen kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- udføre basale grundtrin og variationer i stepaerobic</li> <li>- udføre stepaerobic koreografier</li> <li>- udføre bevægelserne i takt til musikken</li> <li>- lave og udføre blokke fra simple grundtrin til mere udfordrende koreografier</li> <li>- koordination af både arme og ben i takt til musikken</li> <li>- korrekt teknik og udtryk i stepaerobic (hele foden på, stræk benet og rank kropsholdning)</li> <li>- sammensætte små koreografier, hvor der indtænkes varieret brug af rum/bænk</li> <li>- fysisk og konditionsmæssigt kunne følge med</li> <li>- redegøre for idrættens organisering og danskernes motionsvaner</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- forklare forskellige årsager til at dyrke idræt</li><li>- redegøre for idrættens enhedstese, idrætspolitikens aktører og fremtidens idrætspolitiske udfordringer</li><li>- forklare hvorledes idræt kan bruges som pædagogisk metode for socialt udsatte grupper</li><li>- analysere og vurdere fysisk aktivitet (træningsprojektet)</li><li>- sammensætte et konditionsforbedrende træningsprogram</li></ul>
--	---

<b>Titel 5</b>	<b>Basketball, træningslære og idrætspsykologi</b>
<b>Indhold</b>	<p>Træningslære, grundtræning, træningsfysiologi, anatomi. Sammenhængen mellem spænding og præstation, teknikker til spændingsregulering.</p> <p><b>Litteratur: Styrketræning og anatomi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hede, Kirsten og Paludan-Müller, Paul: <b>"Kroppen i fokus"</b>. Nucleus, 2012. s. 93—103 (styrketræning, maksimal styrke, spændstighed, muskeludholdenhed, træningsplanlægning)</li> <li>• s. 129-133 (knogler, led, rygsøjlen)</li> <li>• s. 135-136 (hoftelid)</li> <li>• s. 138-140 (albueled, knæled, ankelled)</li> <li>• s.146-147 (knæskader, knæleddets opbygning)</li> </ul> <p><b>Litteratur: Idrætspsykologi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Henriksen, K., M. Hansen og J. Hansen. <b>"Gyldendals Idrætspsykologi"</b>. 1. udgave, 1. oplag, 2007, Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A/S. s. 31-45 Stress og spændingsregulering</li> <li>• Beck, R. T. <b>"Undgå gummiarm: Tænk på noget andet"</b>, Politiken 02.01.2011 (3 sider)</li> <li>• Rønning- Andersson, A. <b>"FCM-profil: I fodbold skal hovedet også være med"</b>, Politiken 21.10.2013 (2 sider)</li> <li>• Rønning- Andersson, A. <b>"Mentaltræning er i fremdrift i Superligaen"</b>, Politiken 21.10.2013 (2 sider)</li> </ul> <p><b>Dokumentar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>"Fars lille verdensmester"</b>, TV2 2009</li> </ul> <p><b>Praktisk idræt</b>  Afleveringer (to-hånds-bryst- og studsaflevering), driblinger, standsning (jump stop og 1-2-standsning) og pivotering. Afslutninger (stående en-hånds-skud, hopskud og lay-up med bedste hånd). Forsvarsspil (personligt forsvar) og angrebsspil (v-cut, give-and-go og backdoor). Spilforståelse (spacing/ bredde og dybde i spillet samt flow/ opfyldning). Kamp: 3 mod 3 på halv bane.</p> <p><b>Øvelser</b>  Bevægeanalyser af armstrækninger, armbøjninger og stående opspring.</p>
<b>Omfang</b>	<p>Ca. 40 lektioner (à 45 minutter)</p> <p>Ca. 45 sider</p>
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p>Kursisterne skal som resultat af undervisningen kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- redegøre for kroppens anatomi</li> <li>- analysere simple bevægemønstre</li> <li>- forklare sammenhængen mellem spænding og præstation, samt kunne redegøre for spændingsregulerende teknikker.</li> <li>- beherske tekniske og taktiske færdigheder i basketball</li> <li>- udvise grundlæggende viden om muskeltræning samt kunne vurdere hvilke(n) træningsform(er), der er mest hensigtsmæssig i forbindelse med basketball</li> </ul>

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

I alt ca. 211 sider