

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	December 2020
Institution	Frederiksberg hf-kursus
Uddannelse	Hf
Fag og niveau	Idræt C-niveau
Lærere	Emil Sonne (ES) og Mette Nørbjerg Vangsgaard (MN)
Hold	1abcde id

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Crossfit
Titel 2	Fodbold
Titel 3	Rytmask opvarmning
Titel 4	Volleyball
Titel 5	Bordtennis
Titel 6	Folkedans og Les Lanciers

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Titel 1	Crossfit (klassiske og nye idrætter)
Indhold	<p>Forløbslængde: 7 moduler à 90 minutter</p> <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opnå kendskab til funktionel træning og centrale tekniske øvelser. • At kunne udføre grundlæggende øvelser teknisk korrekt og på den måde forebygge skader. • Have kendskab til fire grundlæggende bevægemønstre: <ul style="list-style-type: none"> - Det knædominante bevægemønster - Det hoftedominante bevægemønster - Træk - Pres • At kunne sammensætte øvelser i forskellige typer af WODs der svarer til elevens tekniske niveau og træner fysisk alsidighed gennem varierede øvelser. (WOD = Workout Of the Day). • At opnå viden om hvordan man kan differentiere (skalere) øvelserne. • At kunne sammensætte og præsentere øvelser og programmer på en fornuftig måde. • At være fysisk i stand til at gennemføre øvelser og programmer. <p>Træningsprogram: I forbindelse med crossfitforløbet har eleverne lavet den fysiske test til politiskolen (hurtighedstest, armhævnninger og stående længdespring).</p> <p>Teoristof i forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ”Styrketræning” side 48 – 55 samt 57 i ”C – det er idræt” af Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer. Gyldendal, 2005. (9 sider) Styrketræning, muskeludholdenhed, muskelvækst, muskelstyrke, eksplosiv styrke, spændstighed.

Titel 2	Fodbold (boldspil)
Indhold	<p>Forløbslængde: 7 moduler à 90 minutter</p> <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At kunne beherske grundlæggende tekniske og taktiske færdigheder inden for fodboldspillet. - De tekniske færdigheder falder i hovedområderne driblinger, tæmninger, afleveringer, afslutninger og finter. - De taktiske færdigheder dækker generel spilforståelse med fokus på spilbarhed, udnyttelse af det frie rum samt defensiv forståelse. <p>Teoristof i forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ”Grundlæggende fysiologi og kroppen under arbejde” side 39-47 i ”Idræt C – teori i praksis” af Claus Estrup, Jette Engelbrecht Holm, Ellen Sig og Jan Kahr Sørensen. Systime, 2005. (10 sider) Om musklerne, energisystemet, iltransportkæden: lungerne, hjertet og blodet. • ”Boldspil” side 42 i ”Grundbog i idræt C. Praksis og teori” af Jeppe Elmelund Van Ee, Lars Bo Kristensen og Troels Wolf. Gyldendal, 2018. (1 side). Om de fire former for boldspil: kaospil, netspil/ vægspil, slagspil og træfspil. • ”Boldspil” side 106 i ”Idræt C – teori i praksis” redigeret af Jan Kahr Sørensen og Rasmus Pöckel. Systime, 2018. (1 side) Skema over de fire former for boldspil: kaospil, net-/vægspil, slagspil og træfspil.

Titel 3	Rytmisk opvarmning (musik og bevægelse)
Indhold	<p>Forløbslængde: 7 moduler à 90 minutter</p> <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 min.• 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>Teoristof i forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none">• ”Overgang fra hvile til arbejde” side 22 – 27 i ”C – det er idræt”, af Claus Estrup, Jette Engelbrecht Holm, Ellen Sig og Jan Kahr Sørensen. Systime, 2005. (6 sider) Opvarmning, opbygning af et opvarmningsprogram, valg af musik og tælling.

Titel 4	Volleyball (boldspil)
Indhold	<p>Forløbslængde: 7 moduler à 90 minutter</p> <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At beherske grundlæggende tekniske og taktiske færdigheder inden for volleyballspillet. • At beherske de centrale teknikker i de forskellige grundslag: <ul style="list-style-type: none"> - Fingerslag - Baggerslag - Smash - Serv • At beherske de centrale taktikker med hensyn til at placere sig rigtigt på banen, sammenspil, spilforståelse og kommunikation. <p>Teoristof i forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Volleyball" side 50 – 59 i "Grundbog i idræt C. Praksis og teori" af Jeppe Elmelund Van Ee, Lars Bo Kristensen og Troels Wolf. Gyldendal, 2018. (10 sider). Volleyballs historie, teknik, de vigtigste slag, taktik, fysiologi, forløb og forløbsprøve. • "Boldspil" side 42 i "Grundbog i idræt C. Praksis og teori" af Jeppe Elmelund Van Ee, Lars Bo Kristensen og Troels Wolf. Gyldendal, 2018. (1 side). Om de fire former for boldspil: kaospil, netspil/ vægspil, slagspil og træfspil. • "Boldspil" side 106 i "Idræt C – teori i praksis" redigeret af Jan Kahr Sørensen og Rasmus Pöckel. Systime, 2018. (1 side) Skema over de fire former for boldspil: kaospil, net-/vægspil, slagspil og træfspil.

Titel 5	Bordtennis (klassiske og nye idrætter)
Indhold	<p>Forløbslængde: 7 moduler à 90 minutter</p> <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korrekt fatning på battet • Være i stand til at udføre nedenstående grundslag i bordtennis: <ul style="list-style-type: none"> - Forhånds- og baghåndskontra - Forhåndsprik- og baghåndsprik - Forhåndsløp - Serv med skru • Være i stand til at bruge grundslagene under kamp • Have forståelse for benstillingen og benarbejdets betydning for spillet <p>Teoristof i forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Idræt B – idrætsteori", Franch, J. mfl., Systime 2015, s. 73-83 (ca. 10 sider) Idræt – for alle eller for sig selv? Danskernes motionsvaner. • "Boldspil" side 42 i "Grundbog i idræt C. Praksis og teori" af Jeppe Elmelund Van Ee, Lars Bo Kristensen og Troels Wolf. Gyldendal, 2018. (1 side). Om de fire former for boldspil: kaospil, netspil/ vægspil, slagspil og træfspil. • "Boldspil" side 106 i "Idræt C – teori i praksis" redigeret af Jan Kahr Sørensen og Rasmus Pöckel. Systime, 2018. (1 side) Skema over de fire former for boldspil: kaospil, net-/vægspil, slagspil og træfspil.

Titel 6	Folkedans og Les Lanciers (musik og bevægelse)
Indhold	<p>Forløbslængde: 7 moduler à 90 minutter</p> <p>Faglige mål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunne udføre de forskellige grundtrin såsom chassétrin, sidelæns chassé, pas de bas og polka • Kunne bevæge sig i takt til musikken • Begynde på det korrekte taktslag i musikken • Kunne danse med korrekt dansefatning og holdning • Kunne føre eller blive ført af en partner • Kunne huske de forskellige danse udenad, så der dances med passende udtryk • Kunne redegøre for de vigtigste elementer i folkedansens og Les Lanciers historie • Kunne folkedansen "Totur til Vejle" og de 5 ture i Les Lanciers <p>Teoristof i forløbet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Grundtræning" side 86 – 87 i "Idræt – teori og træning" af Lars H. Nielsen og Troels Wolf. Systime, 2007 (2 sider). Grundtræning med fokus på koordinationstræning. • Om folkedans og Les Lanciers: (i alt 5 sider) <ul style="list-style-type: none"> ○ "En populær kvadrilledans" af Lotte Inger Nielsen i "Dans 22. Bevægelse. Koreografi. Performance" redigeret af Mie Lykke Nielsen, Frydenlund, 2019, side 79-80. ○ "Kapitel 31: Lanciers og andre folkedanse" – afsnit 31.1 "Folkedansens historie" side 943 – 944 samt afsnit 31.3.1 "Totur til Vejle" side 955 i Yubio.