

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Juni 2024
Institution	Svendborg Erhvervsskole og Gymnasier, HHX
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C, 1-årig HF-bekendtgørelse
Lærer(e)	Mette Koch Mørkenborg
Hold	HH323IdrC1

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Ultimate
Forløb 2	Opvarmning, træning og tests
Forløb 3	Badminton
Forløb 4	Springgymnastik
Forløb 5	Dance fit
Forløb 6	Volleyball
Forløb 7	Træningsprojektet

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Forløb 1	Ultimate
Forløbets indhold og fokus	<p><u>Praksis</u> Disciplinspecifik opvarmning</p> <p>Tekniske elementer: Kaste- og gribeteknik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pandekagegreb og enhåndsgreb - forhånds-, baghånds- og upside-down/hammer-kast <p>Pivotering</p> <p>Taktiske elementer: Spillets regler, fair play-kodeks – spirit of the Game Cut, stack, nøl, opdækning, sidelinjebølge</p> <p><u>Teori</u> Sundhedsbegrebet Livsstilen og sundheden Boldspilsdefinitioner Danskernes motionsvaner</p> <p><u>Fokus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - At anvende basis boldkundskaber som kaste, gribe og forflytninger i de frie rum. - At opnå taktisk forståelse for egen og medspilleres rolle i et holdspil. - At udvikle relationelle færdigheder i holdspillet - At lære et nyere boldspil at kende - At få indsigt i livsstilens betydning for sundheden
Faglige mål	<p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: <u>boldspil</u>, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden
Kernestof	<p>Kernestoffet i forløbet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner
Anvendt materiale	<p>Bergholdt og Bøcher: <i>Idrætsportalen</i>, Systeime</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduktion til Ultimate: https://idraetsportalen.systeime.dk/?id=526

	<ul style="list-style-type: none"> - Kaste-/gribeteknik: https://idraetsportalen.systime.dk/?id=528#c2701 - Upside down / hammer-kast: https://idraetsportalen.systime.dk/?id=528#c2701 <p>Dansk Frisbee Sport Union: <i>Ultimate – en introduktion til undervisning</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diverse udvalgte øvelser til praksis <p>Læringsvideo med regler: https://www.youtube.com/watch?v=ZE5ac-MNpmXE</p> <p>Troels Wolf m.fl.: <i>Grundbog i idræt C</i>, kapitel 9 "Sundhed og livsstil"</p> <p>https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=236</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad er sundhed? • Sundhed og sygdom • WHO's definition, KRAM-faktorer, BMI, livsstilssygdomme, fedme og stress <p><u>Undervisningstid</u> 6 moduler á 95 min.</p>
Arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppearbejde, gruppepræsentationer, læreroplæg, pararbejde mm.

Forløb 2	Opvarmning og tests
Forløbets indhold og fokus	<p><u>Praksis</u></p> <p>Opvarmningstest</p> <p>Kendskab til opvarmningsprogrammet</p> <p>Konditionstests:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andersen-test - Bip-test <p>Opvarmningsprogrammer til musik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planlægge, afprøve, evaluere, og præsentere opvarmningsprogrammer. - Udføre bevægelser i takt til musik. <p><u>Teori</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvorfor opvarmning? - Opvarmningsprogrammets opbygning og sammensætning - Musik: tælling og tempo - Fysiologi: muskler, energiomsætning og iltransportkæden - Træningslære: Konditionstræning og muskeltræning

	<p><u>Fokus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - At opnå praktisk og teoretisk forståelse for opvarmningsprogrammets opbygning og sammensætning - At beskrive og analysere forskellige øvelses formål og effekt - At forholde sig kritisk til og analysere andre gruppers opvarmningsprogrammer - At opnå forståelse for kroppens fysiologi samt energitilførslen under arbejde - At opnå bedre fysisk kapacitet - At bevæge sig i takt til musik - At bruge forskellige musikgenre til at understøtte bevægelser energi - At styrke kropsbevidstheden
Faglige mål	<p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, <u>musik og bevægelse</u>, klassiske og nye idrætter - opnå kropsbevidsthed - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - udarbejde, gennemføre og evaluere et <u>opvarmningsprogram</u> samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder
Kernestof	<p>Kernestoffet i forløbet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner - de for undervisningen relevante digitale redskaber
Anvendt materiale.	<p>Jette Engelbreth m.fl.: <i>Idræt C – teori i praksis</i>, Systime:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapitel 6: Fysiologi. Kroppen under arbejde - Kapitel 8.3: Samspillet imellem musik og bevægelse - Kapitel 11: Opvarmning, træning og tests <p>Bergholdt og Bøcher: <i>Idrætsportalen</i>, Systime</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduktion til opvarmning til musik: https://idraetsportalen.systime.dk/?id=185 <p><u>Undervisningstid</u> 8 moduler á 95 min.</p>
	<p>Gruppearbejde, gruppepræsentationer, læreroplæg, individuelt arbejde og teorioplæg.</p>

Forløb 3	Badminton
Forløbets indhold og fokus	<p><u>Praksis</u> Slagteknik: serv, clear, smash, drop, lop og netspil</p> <p>Taktik: Fodarbejde og placering på banen</p> <p>Forbedring af tekniske, taktiske og fysiske aspekter i spillet</p> <p><u>Teori</u> Bergholdt og Bøcher: <i>Idrætsportalen, Systime</i></p> <p>Introduktion til badminton: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=578 Arbejdskravsanalyse til badminton</p> <p><u>Fokus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - At mestre forskellige typer af slag: serv, clear, smash, drop, lop og netspil - At opnå kendskab til et net/vægsspils regler, opbygning og formål - At opnå kendskab til og forbedring af tekniske elementer i spillet - At forbedre taktiske evner i spillet ift. både mod- og medspillere - At forbedre den fysiske kapacitet - At opnå kendskab til tekniske elementer som f At opnå kendskab til tekniske elementer som forspænding, udfald, saksebevægelse og svingsløjfe
Faglige mål	Eleverne skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, <u>klassiske og nye idrætter</u> - opnå kropsbevidsthed - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder
Kernestof	Kernestoffet i forløbet er: <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner - de for undervisningen relevante digitale redskaber
Anvendt materiale.	Bergholdt og Bøcher: <i>Idrætsportalen, Systime</i> <ul style="list-style-type: none"> - Introduktion til spillet: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=578 - Serv: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=580#c3980 - Benarbejde: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=580#c3979 - Clear, smash og drop: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=580#c3981 - Offensivt og defensivt spil: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=580#c3983 <p><u>Undervisningstid</u> 6 moduler á 95 min.</p>
Arbejdsformer	Pararbejde, videooptagelser af slag, læreroplæg og individuelt arbejde.

Førløb 4	Springgymnastik
Førløbets indhold og fokus	<p><u>Praksis</u> Opbygning af delelementer til og de færdige spring: Forlæns rotation Baglæns rotation Overslag Kraftspring Skruer (valgfri) Vejrmølle og araberspring Kaptajn Jespersens morgengymnastik: https://www.youtube.com/watch?v=ZzH8KcWLgCA</p> <p><u>Teori:</u> Den tyske gymnastik Den svenske gymnastik Rotation og positioner i rotation</p> <p><u>Fokus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - At opnå praksis kendskab til udvalgte spring: forlæns og baglæns salto, kraftspring, overslag, vejrmølle og araber samt evt. skruer - At opnå forståelse for springenes delelementer og opbygning - At opnå forståelse for gymnastikkens historie i Danmark med fokus på den svenske og tyske gymnastik - At opnå bedre fysisk kapacitet - At styrke kropsbevidstheden
Faglige mål	<p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, <u>klassiske og nye idrætter</u> - opnå kropsbevidsthed - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder
Kernestof	<p>Kernestoffet i førløbet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner - de for undervisningen relevante digitale redskaber
Anvendt materiale.	<p>Bergholdt og Bøcher: <i>Idrætsportalen</i>, Systime: Introduktion til springgymnastik: https://idrætsportalen.systime.dk/?id=610</p> <p>Jette Engelbreth m.fl.: <i>Idræt C – teori i praksis</i>, Systime Kapitel 3: Kropskulturens historie i Danmark</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oplysningstiden og den tyske gymnastik - Bønderne og den svenske gymnastik <p><u>Undervisningstid</u></p>

	6 moduler á 95 min.
Arbejdsformer	Gruppearbejde, videooptagelser af spring, læreroplæg og individuelt arbejde.

Førløb 5	Dancefit
Førløbets indhold og fokus	<p><u>Praksis</u> Diverse dance-fit koreografier med forskellige træningsfokus og dansestile Tillæring af koreografiet Telefonnr.koreografi Produktion af egne koreografier</p> <p><u>Teori</u> Bevægelse til musik Danserammen Koreografitrappen Intensitet: subjektiv (BORG-skala) og objektiv (puls-målinger)</p> <p><u>Fokus</u> At give eleverne en introduktion til dancefit At bevæge sig i takt til musikken At afprøve forskellige dansestilarter At udvikle kropsbevidsthed Eleverne skal lære at indgå i samarbejdsrelationer om et fysisk produkt; koreografi At gennemgå progressionen fra at kopiere og genskabe til selv at sammensætte, afprøve og øve en koreografi</p>
Faglige mål	<p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, <u>musik og bevægelse</u>, klassiske og nye idrætter - opnå kropsbevidsthed - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder
Kernestof	<p>Kernestoffet i forløbet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - de for undervisningen relevante digitale redskaber
Anvendt materiale.	<p>Dansk Skoleidræt: <i>Danserammen</i> <i>Koreografitrappen</i></p> <p>Bergholdt og Bøcher: <i>Idrætsportalen</i>, Systime: Hvad er dansefitness? https://idraetsportalen.systime.dk/?id=538</p> <p><u>Undervisningstid</u> 6 moduler á 95 min.</p>

Arbejdsformer	Holdtræning, pararbejde, gruppearbejde, gruppefremvisninger, læreroplæg og individuelt arbejde.
----------------------	---

Forløb 6	Volleyball
Forløbets indhold og fokus	<p><u>Praksis</u> Forskellige typer af slag: fingerslag, baggerslag, serv, smash og blokade Tilløb og placering til slag, blokade, modtagning og hævnning Forskellige spiløvelser med spillets delelementer samt det færdige spil Bevidst om spilleres placering og rolle på banen</p> <p><u>Teori</u> Volleyballspillets historie Idrættens organisering i Danmark BORG-skala Arbejdskravsanalyse</p> <p><u>Fokus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - At anvende basis boldkundskaber som at anvende flere forskellige slag - At opnå kendskab til et net/vægsspils regler, opbygning og formål - At forbedre taktiske evner i spillet ift. både mod- og medspillere - At forbedre den fysiske kapacitet - At lave fysisk arbejdskravsanalyse til spillet og opvarmning til dette - At opnå taktisk forståelse for egen og medspilleres rolle i et holdspil. - At udvikle relationelle færdigheder i såvel holdspil som gruppearbejde. - At lave fysisk arbejdskravsanalyse til spillet og opvarmning til dette
Faglige mål	<p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: <u>boldspil</u>, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - opnå kropsbevidsthed - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder
Kernestof	<p>Kernestoffet i forløbet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner - de for undervisningen relevante digitale redskaber
Anvendt materiale.	<p>Den store danske: Volleyball https://denstoredanske.lex.dk/volleyball Volleyball.dk: Medlemstal https://volleyball.dk/2023/03/29/fremgang-i-volleyball-danmarks-medlemstal-for-fjerde-aar-i-streg/ Jette Engelbreth m.fl.: <i>Idræt C – teori i praksis</i>, Systime</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapitel 11.4 Træning: BORG, intensitet og puls

	<u>Undervisningstid</u> 6 moduler á 95 min.
Arbejdsformer	Pararbejde, gruppearbejde, gruppefremvisninger, læreroplæg og individuelt arbejde.

Forløb 7	Træningsprojektet
Forløbets indhold og fokus	<p><u>Praksis</u> Konditionstræning Muskeltræning Selvvalgte før- og eftertests Selvvalgte træningsprogrammer Løbende opdateringer af logbog og lærerfeedback</p> <p><u>Teori</u> Fysiologi Træningslære: konditionstræning, kondital, muskeltræning Motivationsbegrebet Kosten</p> <p><u>Fokus</u> At planlægge, gennemføre og evaluere et 8 ugers træningsprogram med selvvalgt træningsfokus og SMART-målsætning At gøre eleven bevidst om egen fysisk formåen At lære eleven at kunne skelne mellem forskellige måder at teste på herunder diskutere testenes fordele og ulemper At få indsigt i begrebet "kondition" samt vurdere eget kondital i forhold til normalbefolkningen At få indsigt i egne og befolkningens motionsvaner At opnå kendskab til kroppens fysiologi At forbedre den fysiske kapacitet igennem forskellige kredsløbs- og styrkeprægede aktiviteter At forholde sig kritisk til diverse træningsprogrammer At lave en målsætning for eget træningsforløb At opnå forståelse for motivationsteori At opnå forståelse for kostens betydning i forbindelse med præstationsoptimering</p>
Faglige mål	<p>Eleverne skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner - opnå kropsbevidsthed - udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et <u>træningsprogram</u> og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori - kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden - demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder

Kernestof	<p>Kernestoffet i forløbet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner - de for undervisningen relevante digitale redskaber
Anvendt materiale.	<p>Idræt C, Kapitel 5.1 Motivation https://idraetc.systeme.dk/?id=196</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den sociale indlæringsteori, Flow-teorien, selvbestemmelsesteorien og målorienteringsteorien <p>Team Danmark: <i>Energikilder og næringsstoffer</i>: https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/sportsernaering/kost/energikilder-og-naeringsstoffer</p> <p>Bergholdt og Bøcher: <i>Idrætsportalen</i>, Systime: Træningsprojektet: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=189</p> <p><u>Undervisningstid</u> 8 moduler á 95 min.</p>
Arbejdsformer	<p>Selvstændigt individuelt arbejde med planlægning, gennemførelse og evaluering af eget træningsprogram, logbogsføring samt fremlæggelse af forløbet med en mundtlig, visuel præsentation.</p>