

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

| | |
|----------------------|---|
| Termin | Termin hvori undervisningen afsluttes: Maj-Juni 2019 |
| Institution | VUC Lyngby |
| Uddannelse | HF |
| Fag og niveau | Idræt |
| Lærer(e) | Mogens Bruun(Mbr) |
| Hold | 20idrb2 |

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

| | |
|----------------|--|
| Titel 1 | Aerob energiomsætning eksemplet Step |
| Titel 2 | Parkour - anaerob træning og anatomi |
| Titel 3 | Det mentale aspekt set i eksemplet Volleyball |
| Titel 4 | Kreativ bevægelse og dans i forhold til sundhed |
| Titel 5 | Badminton, doping og styrketræning |
| Titel 6 | Danskernes idrætsvaner eksemplet Basketball |
| Titel 7 | Sportens mange ansigter (kørt i forbindelse med Titel 3) |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 1 | Aerob energiomsætning eksemplet Fitness Step |
| Indhold | <p>Fitness Step 15 lektioner</p> <p><u>Teori</u></p> <p>Kernestof</p> <p>Idræt B – idrætsteori (Jesper Franch et all, Systime A/S 2010) - s.277-280 – "Væske – og Kulhydratindtagelse"</p> <p>DIF PDF- Aerob præstationsevne.pdf</p> <p>Supplerende stof:</p> |
| Omfang | <p>2 lektioner praktik -</p> <p>13 lektioner teori</p> |
| Særlige fokuspunkter | <p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <p><u>Praktisk</u> Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fornemmelse for hvordan Fitness step skal kunne anvendes som konditionstrænende idræt - mestre de basale trin og kunne sammensætte en sekvens på 3-5 min. - have en fornemmelse af de mere udfordrende trin i Fitness step - have en oplevelse af ændringen i sværhedsgraden i arbejdet kun med ben eller kombinationen af arme og ben. - opnået en markant fremgang på deres konditionelle niveau - have kendskab til forskellige former for sekvensering mellem trin - opnået en fremgang på deres konditionelle niveau <p><u>Teoretisk</u> Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kendskab til de grundlæggende principper for aerob træning, - kendskab til betydningen af væske- og kulhydratindtagelse i forhold til en idrætspræstation - grundlæggende kendskab til kroppens energiomsætning - grundlæggende kendskab til kredsløbet og dets funktion - grundlæggende fysiologisk viden om konditionstræning og dens effekt på den centrale og lokale udholdenhed |
| Væsentligste arbejdsformer | <p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret</p> <p>Praktisk: Procesarbejde med udarbejdelse af små øvelser til de forskellige tekniske elementer</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 2 | Parkour - anaerob træning og anatomi - kun teori |
| Indhold | <p><u>Praktisk</u> Parkour 9 lektioner</p> <p><u>Teoretisk</u> Kernestof Idræt B – idrætsteori (Jesper Franch et al, Systime A/S 2010)</p> <ul style="list-style-type: none"> - S.175-186 - "Fysisk aktivitet i idræt - udførsel, kontrol og support" - s.187-194 - "Musklen" - s.195-208 - "Anatomi - led og muskler" <p>Idræt, teori og træning (Lars H. Nielsen et al, Systime A/S, 2. udgave, 3 oplag, 2002)</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.18-35 - "Anatomi - muskler og bevægelser" <p>DIF PDF - Anaerob præstationsevne.pdf s.3-37</p> <p>Keypoints fra kompendie</p> |
| Omfang | <p>Praktik - konverteret til teori pga covid19 Teori 9 lektioner</p> |
| Særlige fokuspunkter | <p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <p><u>Praktisk:</u> Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <p><u>Teoretisk:</u> Eleven skal have forståelse for begreberne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fået en forståelse af begreber som Glykolyse, ATP og CP samt alaktacide og laktacide processer. - grundlæggende viden om træthed. - grundlæggende viden om kroppens anatomi - kendskab til begreberne anaerob effekt og anaerob kapacitet - kendskab til hvordan vi kan træne anaerob effekt og kapacitet samt hurtighedstræning - kendskab til adaptationerne ved anaerob træning |
| Væsentligste arbejdsformer | <p>Klasseundervisning: lærerstyret Praktisk: skifte mellem elev og lærerstyret med fokus på feedback og feedforward. Introduktion til HudlTechnique - til bevægelses analyse</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 3 | Det mentale aspekt set i eksemplet volleyball - primært teoretisk |
| Indhold | <p><u>Praktisk</u> Volleyball 15 lektioner</p> <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Kernestof</p> <p>B for bedre idræt (Troels Wolf og Jorn Hansen, Gyldendal, 2014)</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.137-154 - "Motivation og målsætning" - s.155-166 - "TEAM og hold" <p>Keypoints fra kompendiet Volleyball taktik i 3-2-1 opstillingen</p> |
| Omfang | <p>Praktik 2 lektioner - virtuelt derhjemme</p> <p>Teori 15 lektioner</p> |
| Særlige fokuspunkter | <p><u>Praktisk:</u></p> <p>Eleven skal opnå:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fornemmelse af hvad er hold-/ boldspil - sikkerhed i de trænede færdigheder/slag - forståelse for taktikken i volleyball <p><u>Teoretisk:</u></p> <p>Eleven skal opnå:</p> <ul style="list-style-type: none"> - indsigt i Tuckmans teamudviklingsmodel - fornemmelse af betydningen af mekanismerne bag ambitioner og præstationsangst - indsigt i betydningen af afspænding før en idrætspræstation - forståelse af styrken i arbejdet med målsætninger - indsigt i hvordan visualisering kan anvendes til at forbedre en idrætslig præstation - en fornemmelse for hvad der øger og hvad der sænker presset i forbindelse med en idrætspræstation |
| Væsentligste arbejdsformer | <p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret</p> <p>Praktisk: gruppearbejde, elevundervisning og selvstændig arbejde med HudlTechnique om fejlretning til feedback</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Titel 4 | Kreativ bevægelse og dans i forhold til sundhed |
| Indhold | <p><u>Praktisk</u> Vals 9 lektioner</p> <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Kernestof</p> <p>Idræt B – idrætsteori (Jesper Franch et al, Systime A/S 2010) - s.133-166 – ”Sundhed”</p> |
| Omfang | <p>Praktik - konverteret til teori pga covid19</p> <p>Teori 9 lektioner</p> |
| Særlige fokuspunkter | <p><u>Praktisk:</u></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udgået <p><u>Teoretisk:</u></p> <p>Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> - indsigt i faktorer som øger fysisk, psykisk og socialt velvære - livskvalitet - indsigt i hvilke faktorer som har indvirken på sundhed. - Kendskab til de stor livstilssygdomme - Forståelse for hvilke handlinger der kan nedsætte risikoen for livstilssygdomme - En forståelse af hvilke teoretiske overvejelser der er om sundhed. |
| Væsentligste arbejdsformer | <p>Arbejdsformer:</p> <p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret</p> <p>Praktik: gruppearbejde og coaching.</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel 5 | Badminton, doping og styrketræning |
| Indhold | <p><u>Praktisk</u></p> <p>Badminton 15 lektioner</p> <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Kernestof</p> <p>DIF PDF - Styrketræning.pdf s.5-12 + 15-23</p> <p>Supplerende stof: PPer om doping Keypoints i kompendiet</p> |
| Omfang | <p>Praktik - konverteret til teori pga covid19</p> <p>Teori 15 lektioner</p> |
| Særlige fokuspunkter | <p><u>Praktisk:</u></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udgået <p><u>Teoretisk:</u></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Have forståelse for de forskelle der er i reglerne for single og double i badminton - Have indsigt i de forskellig former for styrketræning - Have forståelse hvad de enkelte styrketræningsformer kan bruges til i forskellige idrætter. - Have indsigt i betydningen af bevægelsestræning. - Have indblik i dopingens mange ansigter både fysiologisk og etisk |
| Væsentligste arbejdsformer | <p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret</p> <p>Praktisk: elevstyret med fokus på feedback og fejlretning.</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Titel 6 | Danskernes idrætsvaner eksemplet basketball |
| Indhold | <p><u>Praktisk</u></p> <p>Basket 15 lektioner</p> <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Kernestof</p> <p>Idræt B – idrætsteori (Jesper Franch et al, Systeme A/S 2010) - s. 89-97 – ”Idræt er ikke bare idræt: seks forskellige typer”</p> <p>”Den tredje bølge – på vej med en bevægelseskultur”, af (Knud Larsen, november 2003, lokale- og anlægssonden)</p> <p>Supplerende stof: Keypoint i kompendiet</p> |
| Omfang | <p>Praktik 1 lektioner virtuelt resten konverteret til teori pga covid19</p> <p>Teori 18 lektioner</p> |
| Særlige fokuspunkter | <p><u>Praktisk</u></p> <p>Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udgået <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> - en indsigt i befolkningens motiver for og tidsforbrug på at dyrke idræt - forståelse for - hvad er foreningsidræt? - forståelse for - hvad er uorganiseret idræt? - forståelse for - hvad er hverdagsmotion? - Forståelse for - hvad er kommercielt idræt? - Indsigt i udviklingen af danskernes idrætsvaner fra 1964 og frem - Forståelse af de forskellige forklaringsmuligheder for skiftene i danskernes idrætsvaner. - Viden om hvilke idrætter som er de største såvel som de mindste, samt hvorfor - kendskab til de 6 idrætstyper - forståelse for de 3 idræt bølger, samt forhold sig kritisk til om vi i 2018 står midt i den 4. idrætsbølge hvor det kommercielle tiltag fylder mere og mere i danskernes idrætsbevidsthed eller den 5. hvor forskellen mellem forening og kommercielle tilbud er blevet mindre |
| Væsentligste arbejdsformer | <p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret og elev oplæg,</p> <p>Praktisk: elevstyret med fokus på feedback via HudlTechnique</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Titel 7 | Sportens mange ansigter (kørt i forbindelse med Titel 3) |
| Indhold | <p><u>Praktisk</u></p> <p>Volley Se titel 3</p> <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Kernestof</p> <p>Idræt B – idrætsteori (Jesper Franch et al, Systime A/S 2010)</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.25-37 – "Idrætshistorie" - s.37-48 – "De moderne Olympiske lege" <p>B for bedre idræt (Troels Wolf og Jorn Hansen, Gyldendal, 2014)</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.200-204 - "Idrættens internationale scene og mediernes indflydelse" <p>noget om idræt om medier</p> <p>Supplerende stof: Keypoint i kompendiet</p> |
| Omfang | Teori 9 lektioner |
| Særlige fokuspunkter | <p><u>Praktisk</u></p> <p>Udgået</p> <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Have en opfattelse af samtidens historiens betydning for idrættens udvikling og omvendt - Grundlæggende forståelse for tankerne bage OL og hvorfor de moderne OL opstår - Have en grund forståelse af OL's udvikling fra lille og uvigtig til nutidens megaevent. - Have et indblik i sport og gymnastik i DK - Kende forskel på elite og bredde sport - Forståelse for begreberne amatør og professionel sportsfolk set over tid. - En forståelse for sammenhængen mellem sport, medier og sponsorer - En forståelse af religion og politikens tilstedeværelse i forbindelse med sportsbegivenheder - samt hvorfor? |
| Væsentligste arbejdsformer | <p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret og elev oplæg, Analyse af tekste uddrag fra dopingdømte cykelryttere.</p> <p>Praktisk: elevstyret med fokus på feedback via HudlTechnique</p> |