

# Undervisningsbeskrivelse

## Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Termin hvori undervisningen afsluttes: August - December 2021
<b>Institution</b>	VUC Lyngby
<b>Uddannelse</b>	HF
<b>Fag og niveau</b>	Idræt (0-B)
<b>Lærer(e)</b>	Mogens Bruun(Mbr)
<b>Hold</b>	21idrb1

## Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

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

<b>Titel 1</b>	<b>Aerob energiomsætning eksemplet Fitness Step</b>
<b>Indhold</b>	<p>Fitness Step 15 lektioner</p> <p><b><u>Teori</u></b></p> <p><b>Kernestof</b></p> <p>Idræt B – idrætsteori (Jesper Franch et al, Systime A/S 2010)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s.277-280 – "Væske – og Kulhydratindtagelse"</li> </ul> <p>DIF PDF- <a href="#">Aerob præstationsevne.pdf</a></p> <p><b>Supplerende stof:</b></p> <p>C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S.12-22 - "Arbejdsfysiologi"</li> <li>- S.32-41 - "Aerob træning"</li> </ul>
<b>Omfang</b>	<p>2 lektioner praktik -</p> <p>13 lektioner teori</p>
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b>Kompetencer, læreplanens mål, progression</b></p> <p><b><u>Praktisk</u></b></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fornemmelse for hvordan Fitness step skal kunne anvendes som konditionstrænende idræt</li> <li>- mestre de basale trin og kunne sammensætte en sekvens på 3-5 min.</li> <li>- have en fornemmelse af de mere udfordrende trin i Fitness step</li> <li>- have en oplevelse af ændringen i sværhedsgraden i arbejdet kun med ben eller kombinationen af arme og ben.</li> <li>- opnået en markant fremgang på deres konditionelle niveau</li> <li>- have kendskab til forskellige former for sekvensering mellem trin</li> <li>- opnået en fremgang på deres konditionelle niveau</li> </ul> <p><b><u>Teoretisk</u></b></p> <p>Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kendskab til de grundlæggende principper for aerob træning,</li> <li>- kendskab til betydningen af væske- og kulhydratindtagelse i forhold til en idrætspræstation</li> <li>- grundlæggende kendskab til kroppens energiomsætning</li> <li>- grundlæggende kendskab til kredsløbet og dets funktion</li> <li>- grundlæggende fysiologisk viden om konditionstræning og dens effekt på den centrale og lokale udholdenhed</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret</p> <p>Praktisk: Procesarbejde med udarbejdelse af små øvelser til de forskellige tekniske elementer</p>

<b>Titel 2</b>	<b>Parkour - anaerob træning og anatomi - kun teori</b>
<b>Indhold</b>	<p><b><u>Praktisk</u></b> Parkour 9 lektioner</p> <p><b><u>Teoretisk</u></b> <b>Kernestof</b> Idræt B – idrætsteori (Jesper Franch et al, Systime A/S 2010)  <ul style="list-style-type: none"> <li>- S.175-186 - "Fysisk aktivitet i idræt - udførelse, kontrol og support"</li> <li>- s.187-194 - "Musklen"</li> <li>- s.195-208 - "Anatomi - led og muskler"</li> </ul>   Idræt, teori og træning (Lars H. Nielsen et al, Systime A/S, 2. udgave, 3 oplag, 2002)  <ul style="list-style-type: none"> <li>- s.18-35 - "Anatomi - muskler og bevægelser"</li> </ul>   DIF PDF - <a href="#">Anaerob præstationsevne.pdf</a> s.3-37   Keypoints fra kompendie   <b><u>Supplerende stof:</u></b>  C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)  <ul style="list-style-type: none"> <li>- S.158-169 - "Anatomi"</li> <li>- S.45-47 - "Anaerob træning"</li> </ul> </p>
<b>Omfang</b>	Praktik - 9 lektioner Teori 9 lektioner
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b>Kompetencer, læreplanens mål, progression</b></p> <p><b><u>Praktisk:</u></b>  Eleven skal have:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fornemmelse for flows betydning i Parkour</li> <li>- fornemmelse for timings betydning i Parkour</li> <li>- fornemmelse for tilløbets betydning for de forskellige vaults i parkour.</li> <li>- fornemmelse af udførelsen af en speed, en lazy, en reverse vault, en saftey og i nogle tilfælde også en monkey</li> <li>- fornemmelse for en tik-tak/wallrun og et rullefald</li> <li>- en øget kropsbevidsthed</li> </ul> </p> <p><b><u>Teoretisk:</u></b>  Eleven skal have forståelse for begreberne:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- fået en forståelse af begreber som Glykolyse, ATP og CP samt alaktacide og laktacide processer.</li> <li>- grundlæggende viden om træthed.</li> <li>- grundlæggende viden om kroppens anatomi</li> <li>- kendskab til begreberne anaerob effekt og anaerob kapacitet</li> <li>- kendskab til hvordan vi kan træne anaerob effekt og kapacitet samt hurtighedstræning</li> <li>- kendskab til adaptationerne ved anaerob træning</li> </ul> </p>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning: lærerstyret Praktisk: skifte mellem elev og lærerstyret med fokus på feedback og feedforward.

<b>Titel 3</b>	<b>Det mentale aspekt set i eksemplet volleyball - primært teoretisk</b>
<b>Indhold</b>	<p><b><u>Praktisk</u></b> Volleyball 15 lektioner</p> <p><b><u>Teoretisk</u></b> <b>Kernestof</b> B for bedre idræt (Troels Wolf og Jorn Hansen, Gyldendal, 2014)  <ul style="list-style-type: none"> <li>- s.137-154 - "Motivation og målsætning"</li> <li>- s.155-166 - "TEAM og hold"</li> </ul> </p> <p>Keypoints fra kompendiet Volleyball taktik i 3-2-1 opstillingen</p> <p><b><u>Supplerende stof:</u></b> C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)  <ul style="list-style-type: none"> <li>- S.122-130 - "Idrættens værdier og Etik"</li> </ul> </p>
<b>Omfang</b>	<p>Praktik 2 lektioner - virtuelt derhjemme</p> <p>Teori 15 lektioner</p>
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b><u>Praktisk:</u></b></p> <p>Eleven skal opnå:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fornemmelse af hvad er hold-/ boldspil</li> <li>- sikkerhed i de trænede færdigheder/slag <ul style="list-style-type: none"> <li>- baggerslag</li> <li>- fingerslag</li> <li>- Smash / Drive</li> <li>- Blokade</li> </ul> </li> <li>- forståelse for taktikken i volleyball <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-2-1</li> <li>- Ansvarsområder på banen</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Teoretisk:</u></b></p> <p>Eleven skal opnå:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- indsigt i Tuckmans teamudviklingsmodel</li> <li>- fornemmelse af betydningen af mekanismerne bag ambitioner og præstationsangst</li> <li>- indsigt i betydningen af afspænding før en idrætspræstation</li> <li>- forståelse af styrken i arbejdet med målsætninger</li> <li>- indsigt i hvordan visualisering kan anvendes til at forbedre en idrætslig præstation</li> <li>- en fornemmelse for hvad der øger og hvad der sænker presset i forbindelse med en idrætspræstation</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret Praktisk: gruppearbejde, elevundervisning og selvstændig arbejde med HudlTechnique om fejlretning til feedback</p>

<b>Titel 4</b>	<b>Kreativ bevægelse og dans i forhold til sundhed</b>
<b>Indhold</b>	<p><b><u>Praktisk</u></b> Vals 15 lektioner</p> <p><b><u>Teoretisk</u></b></p> <p><b>Kernestof</b></p> <p>Idræt B – idrætsteori (Jesper Franch et al, Systime A/S 2010) - s.133-166 – ”Sundhed”</p> <p><b><u>Supplerende stof:</u></b> C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006) S.80-94 - ”Sundhed.”</p>
<b>Omfang</b>	<p>Praktik - 9 lektioner</p> <p>Teori 6 lektioner</p>
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b><u>Praktisk:</u></b></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bryde grænser</li> <li>- opnå bevægelsesglæde</li> <li>- opnå en fornemmelse af sammenhængen mellem forskellige musikarter og de bevægelseskvaliteter som musikarterne indbyder til.</li> <li>- få fornemmelse for form og stil i eksisterende danse</li> <li>- opleve en øget kropsbevidsthed</li> <li>- opnå erfaringer med de forskellige trin i valsen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundtrin</li> <li>- Bokstrin</li> <li>- Boksdrejning</li> <li>- Højredrejning</li> <li>- Fortrydelsestrin</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Teoretisk:</u></b></p> <p>Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- indsigt i faktorer som øger fysisk, psykisk og socialt velvære - livskvalitet</li> <li>- indsigt i hvilke faktorer som har indvirken på sundhed.</li> <li>- Kendskab til de stor livstilssygdomme</li> <li>- Forståelse for hvilke handlinger der kan nedsætte risikoen for livstilssygdomme</li> <li>- En forståelse af hvilke teoretiske overvejelser der er om sundhed.</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<p><b>Arbejdsformer:</b></p> <p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret</p> <p>Praktik: gruppearbejde og coaching.</p>

<b>Titel 5</b>	<b>Boksnig, doping og styrketræning</b>
<b>Indhold</b>	<p><b><u>Praktisk</u></b></p> <p>Boksnig 12 lektioner  Styrke 9 lektioner</p> <p><b><u>Teoretisk</u></b></p> <p><b>Kernestof</b></p> <p>DIF PDF - <a href="#">Styrketræning.pdf</a>  s.5-12 + 15-23</p> <p><b>Supplerende stof:</b>  PPer om doping  Keypoints i kompendiet  C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)  - s.48-59 "Styrketræning"</p>
<b>Omfang</b>	<p>Praktik - konverteret til teori pga covid19</p> <p>Teori 15 lektioner</p>
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b><u>Praktisk:</u></b></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- have fået erfaring med musik som både motiverende og styrende i forhold til en idrætsaktivitet.</li> <li>- have en forståelse for de forskellig slag i boksnig (lige, kryds, jab, hook og uppercut)</li> <li>- have fået erfaring med forskellige former for cirkeltræning - herunder - Tabata,</li> <li>- have erfaring med forsvarsstrategier, duk, slide, parade</li> </ul> <p><b><u>Teoretisk:</u></b></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Have indsigt i de forskellig former for styrketræning</li> <li>- Have forståelse hvad de enkelte styrketræningsformer kan bruges til i forskellige idrætter.</li> <li>- Have indsigt i betydningen af bevægelighedstræning.</li> <li>- Have indblik i dopingens mange ansigter både fysiologisk og etisk</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret</p> <p>Praktisk: elevstyret med fokus på feedback og fejlretning.</p>

<b>Titel 6</b>	<b>Danskernes idrætsvaner eksemplet basketball</b>
<b>Indhold</b>	<p><b><u>Praktisk</u></b></p> <p>Basket 15 lektioner</p> <p><b><u>Teoretisk</u></b></p> <p><b>Kernestof</b></p> <p>Idræt B – idrætsteori (Jesper Franch et al, Systime 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><b>Supplerende stof:</b>  C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)  - S.68-78 - ”Idræt i skole og fritid”</p> <p>Keypoint i kompendiet</p>
<b>Omfang</b>	<p>Praktik 18</p> <p>Teori 15 lektioner</p>
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b><u>Praktisk</u></b></p> <p>Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en fornemmelse for grundlæggende bevægelser i basket</li> <li>- en fornemmelse af udførelsen af de basketspecifikke teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribling</li> <li>- Aflevering</li> <li>- Pivotering</li> <li>- Lay up</li> <li>- Skud</li> </ul> </li> <li>- indsigt i taktiske basis bevægelser</li> </ul> <p><b><u>Teoretisk</u></b></p> <p>Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en indsigt i befolkningens motiver for og tidsforbrug på at dyrke idræt</li> <li>- forståelse for - hvad er foreningsidræt?</li> <li>- forståelse for - hvad er uorganiseret idræt?</li> <li>- forståelse for - hvad er hverdagsmotion?</li> <li>- Forståelse for - hvad er kommercielt idræt?</li> <li>- Indsigt i udviklingen af danskernes idrætsvaner fra 1964 og frem</li> <li>- Forståelse af de forskellige forklaringsmuligheder for skiftene i danskernes idrætsvaner.</li> <li>- Viden om hvilke idrætter som er de største såvel som de mindste, samt hvorfor</li> <li>- kendskab til de 6 idrætstyper</li> <li>- forståelse for de 3 idræt bølger, samt forhold sig kritisk til om vi i 2021 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</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret og elev oplæg,</p> <p>Praktisk: elevstyret med fokus på feedback via HudlTechnique</p>

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