

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: Januar-Juni 2023
Institution	VUC Lyngby
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt (0-B)
Lærer(e)	Mogens Bruun(Mbr)
Hold	22idrb2

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Aerob energiomsætning eksemplet Step
Titel 2	Badminton - 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	Boksning, 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 12 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>12 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	Badminton - anaerob træning og anatomi - kun teori
Indhold	<p><u>Praktisk</u> Badminton 12 lektioner</p> <p><u>Teoretisk</u> Kernestof Idræt B – idrætsteori (Jesper Franch et all, Systime A/S 2010) <ul style="list-style-type: none"> - S.175-186 - "Fysisk aktivitet i idræt - udførelse, kontrol og support" - s.187-194 - "Musklen" - s.195-208 - "Anatomi - led og muskler" </p> <p>Idræt, teori og træning (Lars H. Nielsen et all, Systime A/S, 2. udgave, 3 oplag, 2002) <ul style="list-style-type: none"> - s.18-35 - "Anatomi - muskler og bevægelser" </p> <p>DIF PDF - Anaerob præstationsevne.pdf s.3-37</p> <p>Keypoints fra kompendie</p>
Omfang	Praktik - 9 lektioner Teori 9 lektioner
Særlige fokuspunkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <p><u>Praktisk:</u> Eleven skal: <ul style="list-style-type: none"> - have en fornemmelse for grundlæggende bevægelser i badminton(benarbejde) - Kunne forevise udførelsen af serv(single og double), clear, smash og drop - kunne forevise forskellige netdrop teknikker. </p> <p><u>Teoretisk:</u> Eleven skal have forståelse for: <ul style="list-style-type: none"> - de forskelle der er i reglerne for single og double i badminton - 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 </p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning: lærerstyret Praktisk: skifte mellem elev og lærerstyret med fokus på feedback og feedforward.

Titel 3	Det mentale aspekt set i eksemplet volleyball - primært teoretisk
Indhold	<p><u>Praktisk</u> Volleyball 15 lektioner</p> <p><u>Teoretisk</u> Kernestof 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 15 lektioner</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 trænedede færdigheder/slag <ul style="list-style-type: none"> - baggerslag - fingerslag - Smash / Drive - Blokade - forståelse for taktikken i volleyball <ul style="list-style-type: none"> - 3-2-1 - Ansvarsområder på banen <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 Praktisk: gruppearbejde, elevundervisning og selvstændig arbejde med Hudl Technique 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 - 9 lektioner</p> <p>Teori 9 lektioner</p>
Særlige fokuspunkter	<p><u>Praktisk:</u></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bryde grænser - opnå bevægelsesglæde - opnå en fornemmelse af sammenhængen mellem forskellige musikarter og de bevægelseskvaliteter som musikarterne indbyder til. - få fornemmelse for form og stil i eksisterende danse - opleve en øget kropsbevidsthed - opnå erfaringer med de forskellige trin i valsen <ul style="list-style-type: none"> - Grundtrin - Bokstrin - Boksdrejning - Højredrejning - Fortrydelsestrin - Venstre drejning - kun som introduktion <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	Boksning, doping og styrketræning
Indhold	<p><u>Praktisk</u></p> <p>Boksning 12 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 - 12 lektioner</p> <p>Teori 15 lektioner</p>
Særlige fokuspunkter	<p><u>Praktisk:</u></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - have fået erfaring med musik som både motiverende og styrende i forhold til en idrætsaktivitet. - Kunne udføre og forevise de forskellig slag i boksning (lige, kryds, jab, hook og uppercut) - have fået erfaring med forskellige former for cirkeltræning - herunder - Tabata, - have erfaring med forsvarsstrategier, duk, slide, parade <p><u>Teoretisk:</u></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - have en oplevelse af boksning som konditionsforbedrende idræt - 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 bevægelighedstræning. - 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, 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>Supplerende stof: Keypoint i kompendiet</p>
Omfang	<p>Praktik 15</p> <p>Teori 12 lektioner</p>
Særlige fokuspunkter	<p><u>Praktisk</u></p> <p>Eleven skal have: Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> - en fornemmelse for grundlæggende bevægelser i basket - en fornemmelse af udførelsen af de basketspecifikke teknikker <ul style="list-style-type: none"> - Dribling - Aflevering - Pivotering - Lay up - Skud - indsigt i taktiske basis bevægelser <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, 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>Idræt B – idrætsteori (Jesper Franch et al, Systime A/S 2010-2022)</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.152-159 - "Sport og politik" <p>Sport og Samfundet (Stig Fraulund Sørensen, Systime A/ S2017)</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.154-155 - "Internationale resultater" - s.156-157 - "Symbiose mellem sporten og journalisterne." - s.157-160 - "Sporten i TV." - s.160-163 - "Sport og de sociale medier." <p>Supplerende stof: Keypoint i kompendiet</p>
Omfang	Teori 9 lektioner
Særlige fokuspunkter	<p><u>Praktisk</u></p> <p>Se titel 3</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, meder og sponsorer - En forståelse af religion og politikens tilstedeværelse i forbindelse med sportsbegivenheder - samt hvorfor? - En forståelse af begrebet Sportswashing

	<ul style="list-style-type: none">- En indsigt i begreberne en-til-mange kommunikation, Direkte rettet kommunikation og En-til-en interaktiv.
Væsentligste arbejdsformer	<p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret, bræt spil og elev oplæg, Analyse af tekste uddrag fra dopingdømte cykelryttere.</p> <p>Praktisk: elevstyret med fokus på feedback via videofilmning af hinanden</p>