

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: August - December - 2023
Institution	VUC Lyngby
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt
Lærer(e)	Mogens Bruun(Mbr)
Hold	23idrc3

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Træningsprojekt - Løb, aerobic step og aerob træning
Titel 2	Kroppen - Parkour, anaerob træning og anatomi
Titel 3	Volleyball i idrættens værdier og etik
Titel 4	Kreativ bevægelse og dans i forhold til sundhed
Titel 5	Boksning og styrketræning
Titel 6	Danskernes idrætsvaner eksemplet Basketball

Titel 1	Træningsprojekt - Løb, step og aerob træning
Indhold	<p>Løbetræning 2 lektioner Fitness step(er 2. forløb i kreativ bevægelse 7 lektioner</p> <p><u>Teori</u></p> <p>Kernestof</p> <p>C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)</p> <ul style="list-style-type: none"> - S.12-22 - "Arbejdsfysiologi" - S.32-41 - "Aerob træning" <p>Supplerende stof:</p>
Omfang	<p>9 lektioner praktik</p> <p>3 lektioner teori</p>
Særlige fokuspunkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <p><u>Praktisk</u> Eleven skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opnået en markant fremgang på deres konditionelle niveau. - fornemmelse for hvordan forskellige løbetræningsformer skal kunne anvendes som konditionsforbedrende aktivitet. - fornemmelse for hvordan Fitness step skal kunne anvendes som konditionsforbedrende aktivitet. - have en fornemmelse af de forskellige trin i Fitness step. - have en oplevelse af ændringen i sværhedsgraden i arbejdet kun med ben eller kombinationen af arme og ben. - fornemmelse for forskellen på trin lige op på stepbænken og diagonalt på stepbænken. - indsigt i andre måde at anvende stepbænken på en lige op og diagonalt. <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 - Indsigt i de forskellige former for tests som kan udføres.
Væsentligste arbejdsformer	<p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret</p> <p>Praktisk: Procesarbejde med udarbejdelse af små øvelser til de forskellige tekniske elementer</p> <p>Testning – BIB-test udholdenhedstest – niveau 1</p>

Titel 2	Kroppen - Parkour, anaerob træning og anatomi - Kun teoretisk
Indhold	<p><u>Praktisk</u> Parkour 11 lektioner</p> <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Kernestof</p> <p>Keypoints fra kompendie</p> <p><u>Supplerende stof:</u> C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)</p> <ul style="list-style-type: none"> - S.156-165 - "Anatomi" - S.45-47 - "Anaerob træning"
Omfang	<p>Praktik 11 lektioner</p> <p>Teori 1 lektioner</p>
Særlige fokuspunkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <p><u>Praktisk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Keypoints fra kompendie <p><u>Teoretisk:</u></p> <p>Eleven skal have forståelse for begreberne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tyngdepunkt - Stabilitet - hvad påvirker den - understøttelsesflade - Rotation - og hvad påvirker den - Anaerob træning - Muskler og deres opbygning - Knogler og deres opbygning - Led og deres opbygning - Kontraktionsformer
Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning: lærerstyret</p> <p>Praktisk: skifte mellem elev og lærerstyret med fokus på feedback og feedforward.</p> <p>Eksperimentelt arbejde med biomekanik og bevægelser i "Bevægelses LAB"</p>

Titel 3	Volleyball i idrættens værdier og etik
Indhold	<p><u>Praktisk</u> Volleyball 15 lektioner</p> <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Kernestof</p> <p>C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006) - S.122-130 - "Idrættens værdier og Etik"</p> <p>Keypoints fra kompendiet Volleyball taktik i 3-2-1 opstillingen</p>
Omfang	<p>Praktik 13 lektioner Teori 2 lektioner</p>
Særlige fokuspunkter	<p><u>Praktisk:</u></p> <p>VI har i forløbet haft stor fokus på at få basisslag på et funktionelt niveau, og en god indsigt at bevægelse mod bold, samt positionering i spillets faser. Dette er gjort i forsøget på at øge samspils kvaliteten</p> <p>Eleven skal have opnået:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fornemmelse af hvad er <ul style="list-style-type: none"> - Baggerslag - Fingerslag - Serv - forståelse for taktikken i volleyball <p><u>Teoretisk:</u></p> <p>Eleven skal have opnået:</p> <ul style="list-style-type: none"> - indsigt i hvor og hvornår de enkelte positioner skal placerer sig i forhold til hvilken fase af spillet duellen er i. - forståelse for hvordan idræt-samfund-individ påvirker hinanden - indsigt i at idrættens/sportens værdier og samfundets værdier ikke altid er ens - kendskab til de mekanismer som kan få elitesportsudøvere til at dope sig - herunder betydningen af Sportsjournalistikkens bermudatrekant.
Væsentligste arbejdsformer	<p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret</p> <p>Praktisk: gruppearbejde, elevundervisning og selvstændig arbejde med Ubersense om fejlretning til feedback</p>

Titel 4	Kreativ bevægelse og dans i forhold til sundhed
Indhold	<p><u>Praktisk</u> Vals 10 lektioner</p> <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Kernestof</p> <p>C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)</p> <p>- S.80-89 - "Sundhed."</p>
Omfang	<p>Praktik 10 lektioner</p> <p>Teori 1 lektioner</p>
Særlige fokuspunkter	<p><u>Praktisk:</u></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - få fornemmelse for form og stil i eksisterende danse - opleve en øget kropsbevidsthed - have kendskab til valsens bevægelses kvaliteter med bølgebevægelse og brug af rummet. - have den rigtige danse holdning. <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
Væsentligste arbejdsformer	<p>Arbejdsformer:</p> <p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret</p> <p>Praktik: gruppearbejde og coaching.</p>

Titel 5	Boksning og styrketræning
Indhold	<p><u>Praktisk</u></p> <p>Boksning 8 lektioner kun Styrke 4 lektioner kun</p> <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Kernestof</p> <p>C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006) - s.48-59 "Styrketræning"</p> <p>Supplerende stof: Keypoints i kompendiet Inspirationsvideo til boksning: https://www.youtube.com/watch?v=WzP1Y8pU_lw</p>
Omfang	<p>Praktik 12 lektioner</p> <p>Teori 1 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. - Have en forståelse for de forskellige slag i boksning (lige, kryds, jab, hook og uppercut). - Skal kunne vies de forskellige slag i boksning (lige, kryds, jab, hook og uppercut). - Have fået erfaring med forskellige former for styrketræning - herunder - Tabata, muskeludholdenhedstræning, muskevæksttræning, muskelstyrketræning, eksplosivtræning, spændstighedstræning <p><u>Teoretisk:</u></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Have indsigt i de forskellige former for styrketræning - Have forståelse hvad de enkelte styrketræningsformer kan bruges til i forskellige idrætter. - Have indsigt i betydningen af bevægelighedstræning.
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 13 lektioner</p> <p><u>Teoretisk</u></p> <p>Kernestof</p> <p>C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)</p> <ul style="list-style-type: none"> - S.68-78 - "Idræt i skole og fritid" <p>Supplerende stof:</p> <p>Keypoint i kompendiet</p>
Omfang	<p>Praktik 11 lektioner</p> <p>Teori 2 lektioner</p>
Særlige fokuspunkter	<p><u>Praktisk</u></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - have en fornemmelse for grundlæggende bevægelser i basket - kun udfører de basketspecifikke teknikker <ul style="list-style-type: none"> - driblinger - afleveringer - pivoteringer - lay up - skud - indsigt i taktiske basis bevægelser <ul style="list-style-type: none"> - pivotering - bevægelse i offensiven - <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 - indblik i udviklingen i skoleidrætten fra 1814-2017 - 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.
Væsentligste arbejdsformer	<p>Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret og elev oplæg, SurveyMonkey af venner og families idrætsvaner nu og tidligere</p> <p>Praktisk: elevstyret med fokus på feedback via ubersense</p>