

# Undervisningsbeskrivelse

## Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Termin hvori undervisningen afsluttes: August - December - 2024
<b>Institution</b>	VUC Lyngby
<b>Uddannelse</b>	HF
<b>Fag og niveau</b>	Idræt
<b>Lærer(e)</b>	Mogens Bruun(Mbr)
<b>Hold</b>	24idrc3

## Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

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

<b>Titel 1</b>	<b>Træningsprojekt - Løb, step og aerob træning</b>
<b>Indhold</b>	<p>Løbetræning 2 lektioner  Fitness step( er 2. forløb i kreativ bevægelse 7 lektioner</p> <p><b><u>Teori</u></b></p> <p><b>Kernestof</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> <p><b>Supplerende stof:</b></p>
<b>Omfang</b>	<p>9 lektioner praktik</p> <p>3 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 have:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opnået en markant fremgang på deres konditionelle niveau.</li> <li>- fornemmelse for hvordan forskellige løbetræningsformer skal kunne anvendes som konditionsforbedrende aktivitet.</li> <li>- fornemmelse for hvordan Fitness step skal kunne anvendes som konditionsforbedrende aktivitet.</li> <li>- have en fornemmelse af de forskellige 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>- fornemmelse for forskellen på trin lige op på stepbænken og diagonalt på stepbænken.</li> <li>- indsigt i andre måde at anvende stepbænken på en lige op og diagonalt.</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> <li>- Indsigt i de forskellige former for tests som kan udføres.</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> <p>Testning – BIB-test udholdenhedstest – niveau 1</p>

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

<b>Titel 3</b>	<b>Volleyball i idrættens værdier og etik</b>
<b>Indhold</b>	<p><b><u>Praktisk</u></b>  Volleyball 15 lektioner</p> <p><b><u>Teoretisk</u></b></p> <p><b>Kernestof</b></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>
<b>Omfang</b>	Praktik 13 lektioner Teori 2 lektioner
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b><u>Praktisk:</u></b></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"> <li>- fornemmelse af hvad er <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baggerslag</li> <li>- Fingerslag</li> <li>- Serv</li> <li>- Drive (som angrebsslag)</li> </ul> </li> <li>- forståelse for taktikken i volleyball</li> </ul> <p><b><u>Teoretisk:</u></b></p> <p>Eleven skal have opnået:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- indsigt i hvor og hvornår de enkelte positioner skal placerer sig i forhold til hvilken fase af spillet duellen er i.</li> <li>- forståelse for hvordan idræt-samfund-individ påvirker hinanden</li> <li>- indsigt i at idrættens/sportens værdier og samfundets værdier ikke altid er ens</li> <li>- kendskab til de mekanismer som kan få elitesportsudøvere til at dope sig - herunder betydningen af Sportsjournalistikkens bermudatrekant.</li> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Teoretisk: - klasseundervisning - lærestyret Praktisk: gruppearbejde, elevundervisning og selvstændig arbejde med Video om fejlretning til feedback

<b>Titel 4</b>	<b>Kreativ bevægelse og dans i forhold til sundhed</b>
<b>Indhold</b>	<p><b><u>Praktisk</u></b> Vals 10 lektioner</p> <p><b><u>Teoretisk</u></b></p> <p><b>Kernestof</b></p> <p>C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S.80-89 - "Sundhed."</li> </ul>
<b>Omfang</b>	<p>Praktik 10 lektioner</p> <p>Teori 1 lektioner</p>
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<p><b><u>Praktisk:</u></b></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- få fornemmelse for form og stil i eksisterende danse</li> <li>- opleve en øget kropsbevidsthed</li> <li>- have kendskab til valsens bevægelses kvaliteter med bølgebevægelse og brug af rummet.</li> <li>- have den rigtige danse holdning.</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> </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>Boksning og styrketræning</b>
<b>Indhold</b>	<p><b><u>Praktisk</u></b></p> <p>Boksning 8 lektioner kun  Styrke 4 lektioner kun</p> <p><b><u>Teoretisk</u></b></p> <p><b>Kernestof</b></p> <p>C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)  - s.48-59 "Styrketræning"</p> <p><b>Supplerende stof:</b>  Keypoints i kompendiet  Inspirationsvideo til boksning:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WzP1Y8pU_lw">https://www.youtube.com/watch?v=WzP1Y8pU_lw</a></p>
<b>Omfang</b>	<p>Praktik 12 lektioner</p> <p>Teori 1 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 forskellige slag i boksning (lige, kryds, jab, hook og uppercut).</li> <li>- Skal kunne vies de forskellige slag i boksning (lige, kryds, jab, hook og uppercut).</li> <li>- Have fået erfaring med forskellige former for styrketræning - herunder - Tabata, muskeludholdenhedstræning, muskevæksttræning, muskelstyrketræning, eksplosivtræning, spændstighedstræning</li> </ul> <p><b><u>Teoretisk:</u></b></p> <p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Have indsigt i de forskellige 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> </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 13 lektioner</p> <p><b><u>Teoretisk</u></b></p> <p><b>Kernestof</b></p> <p>C - det er Idræt (Troels Wolf et al, Gyldendal, 2006)  - S.68-78 - "Idræt i skole og fritid"</p> <p><b>Supplerende stof:</b>  Keypoint i kompendiet</p>
<b>Omfang</b>	<p>Praktik 11 lektioner</p> <p>Teori 2 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 en fornemmelse for grundlæggende bevægelser i basket</li> <li>- kun udfører de basketspecifikke teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>- driblinger</li> <li>- afleveringer</li> <li>- pivoteringer</li> <li>- lay up</li> <li>- skud</li> </ul> </li> <li>- indsigt i taktiske basis bevægelser <ul style="list-style-type: none"> <li>- pivotering</li> <li>- bevægelse i offensiven</li> <li>-</li> </ul> </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>- indblik i udviklingen i skoleidrætten fra 1814-2017</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> </ul>
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	<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 video</p>