

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Juni 2024
Institution	Thy-Mors HF & VUC
Uddannelse	Hf
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Peter Christian Wendt
Hold	T2020C

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Surf, anatomi og styrketræning
Titel 2	Vals
Titel 3	Ultimate og aerob træning (fra idræt c)
Titel 4	Mountainbike
Titel 5	Basketball, talentudvikling og sportspsykologi
Titel 6	Hiphop (fra idræt C) og Samfundsfaglig idræt
Titel 7	Anaerob træning (kun teori)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

Titel 1	Surf, anatomi og styrketræning
Indhold	Anatomi og bevægelseslære (hele kap 3) https://bforbedreidraet.systime.dk/?id=132 Muskler og styrke (hele kap 6) https://bforbedreidraet.systime.dk/?id=135
Omfang	10 moduler til praktisk idræt 6 moduler til teori
Særlige fokuspunkter	Praktisk <ul style="list-style-type: none">- At komme i vandet, herunder: Læs strøm og forhold, teknisk udførelse af turtleroll.- Teknisk korrekt paddelteknik- Teknisk korrekt udførelse af pop-up- Vending på vand med surfboard Teori <ul style="list-style-type: none">- Musklernes opbygning- Bevægelsesanalyse- Maksimal styrke, eksplosiv styrke, udholdenhedsstyrke- Styrketræning målrettet surf-
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, skriftligt arbejde, virtuelle arbejdsformer, gruppearbejde, peer feedback, video feedback,

Titel 2	Vals
Indhold	Kernestof: Praktisk <ul style="list-style-type: none"> - Tælle takter - Danse i $\frac{3}{4}$ takt - Forskellen på wienervals og engelsk vals - Forskellige trin i vals - Holdning - Føre og lade sig føre - Basale trin - S sammensætning af trin
Omfang	8 moduler
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Vals - At føre og at lade sig føre - Arbejde med $\frac{3}{4}$ taktslag og kendskab til 4/4 taktslag - Kendskab til musklernes funktion - Kendskab til store muskelgrupper og deres påvirkning på bevægeapparatet - Brug af fagbegreber i anatomi - Kendskab til bevægelsesanalyse
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, Gruppearbejde, Elevfremlæggelser, skriftligt arbejde, tværfagligt arbejde med historie som hjælpedisciplin.

Titel 3	Ultimate & aerob træning (fra idræt c)
Indhold	<p>Kernestof: Idræt B – for bedre idræt Aerobt Arbejde (hele kapitel 4) https://bforbedreidraet.ibog.gyldendal.dk/?id=p133</p> <p>Træningsprojekt Indirekte og direkte test af maksimal iltoptagelse</p>
Omfang	<p>Praktisk (Ultimate): 9 moduler Teori (aerob træning): 12 moduler</p>
Særlige fokuspunkter	<p>Praktik</p> <ul style="list-style-type: none"> - opnå en forbedret fysisk kapacitet - Selvtræning - Cuts - Spilbarhed - Spilforståelse herunder Stack - Forhånd og baghånd - Mand-mand opdækning <p>Teori</p> <ul style="list-style-type: none"> - redegøre for og anvende centrale begreber inden for træningsfysiologi med fokus på aerob træning - beherske centrale færdigheder i mountainbike, især med fokus på kort opkørsel, lang opkørsel, nedkørsel og sving - Kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet (med henblik på forbedring af praksis) - I den forbindelse har eleverne arbejdet med Cooper test, sprinttest og pulsmålinger - Kunne sammensætte træningsprogrammer ud fra egne målsætninger
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, video feedback, gruppe arbejde, ekskursion til Ikast med testning, Skriftligt arbejde

Titel 4	Mountainbike
Indhold	Kernestof: Praktisk <ul style="list-style-type: none"> - Forbedret fysisk kapacitet - Mountainbike – cyklens mekanik - Overkroppen bevæges uafhængigt af cyklen - Bremsning - Gearskifte - Position på cykel ved stigning og nedkørsel - Balance - Sving
Omfang	10 moduler
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Mountainbike – cyklens mekanik - Overkroppen bevæges uafhængigt af cyklen - Bremsning - Gearskifte - Position på cykel ved stigning og nedkørsel - Balance - Sving
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, peer to peer feedback, mesterlære, gruppearbejde,

Titel 5	Basketball, talentudvikling og sportspsykologi
Indhold	<p>Teori</p> <p>Kernestof: Sportspsykologen.dk (Henriksen, K) Talentforståelser http://www.sportspsykologen.dk/index.php?page=4 Talent som biologi http://www.sportspsykologen.dk/index.php?page=35 Talent som psykologi http://www.sportspsykologen.dk/index.php?page=33 Talent som økologi http://www.sportspsykologen.dk/index.php?page=37 Talentudviklingsmiljø http://www.sportspsykologen.dk/index.php?page=31</p> <p>Motivation https://bforbedreidraet.systime.dk/?id=196</p> <p>Motivation og selvbestemmelse https://bforbedreidraet.systime.dk/?id=170</p> <p>Målsætning https://bforbedreidraet.systime.dk/?id=171</p> <p>Team og hold: hele kap 10 https://bforbedreidraet.systime.dk/?id=138</p> <p>Praktik</p> <p>Basketball</p>
Omfang	8 moduler praktisk 8 moduler teoretisk
Særlige fokuspunkter	<p>Kernestof:</p> <p>Basket:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlæggende forståelse for spillets regler - Afleveringsteknik (almindelig aflevering og studsafleveringer) - Grundlæggende boldbeherskelse - Dribleteknik - Standsninger - Cuts

	<ul style="list-style-type: none"> - Lay-up - Skudafvikling - Grundlæggende forståelse - Det færdige spil.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejde, selvtræning, gruppearbejde

Titel 6	Hiphop (fra idræt c) og samfundsfaglig idræt
Indhold	<p>Praktisk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hiphoppens udtryk - Basale grundtrin - Bounce - Freeze - Pose - koreografi <p>Musikforståelse</p> <p>Teori</p> <p>Idræt B – for bedre idræt</p> <p>Det samfundsfaglige perspektiv – hele kap 4 https://idraet-b.systime.dk/?id=266</p> <p>Min sindsygt sunde familie https://ucn.mitcfu.dk/TV0000116213</p>
Omfang	6 moduler
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Hiphoppens udtryk - Basale grundtrin - Bounce - Freeze

	<ul style="list-style-type: none"> - Pose - koreografi - Refleksioner over sundhedsbegrebet - Kendskab til forskellige måder at organisere idræt - Kendskab til danskernes idrætsvaner
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, Gruppearbejde, virtuelle arbejdsformer, projektarbejdsform,

Titel 7	Anaerob træning (teoriforløb)
Indhold	Kernestof: Idræt B – for bedre idræt Kap 5: Anaerob træning https://bforbedreidraet.ibog.gyldendal.dk/?id=134
Omfang	6 moduler
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Kendskab til musklernes opbygning - Kendskab til fagbegreber i anaerob træning - Tilrettelæggelse af forskellige træningsprogrammer - Bevidsthed om forskellige træningsprogrammer i forskellige sportsgrene
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, Gruppearbejde, virtuelle arbejdsformer, projektarbejdsform,