

# Undervisningsbeskrivelse

## Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Juni 2024
<b>Institution</b>	Thy-Mors HF & VUC
<b>Uddannelse</b>	Hf
<b>Fag og niveau</b>	Idræt B
<b>Lærer(e)</b>	Peter Christian Wendt
<b>Hold</b>	T2020O

## Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	Surf, anatomi og styrketræning
<b>Titel 2</b>	Vals (fra idræt c)
<b>Titel 3</b>	Ultimate og aerob træning (fra idræt c)
<b>Titel 4</b>	<a href="#">Mountainbike</a>
<b>Titel 5</b>	Basketball, talentudvikling og sportspsykologi
<b>Titel 6</b>	Hiphop og Samfundsfaglig idræt
<b>Titel 7</b>	Anaerob træning (kun teori)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



