

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	December 2024
Institution	Thy-Mors HF & VUC
Uddannelse	Hf
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Peter Christian Wendt
Hold	T2024O

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Kampsport
Titel 2	Floorball og træningsfysiologi (træningsprojekt)
Titel 3	Opvarmningsprogrammer og idrætsaktiviteters kvaliteter
Titel 4	Pickleball
Titel 5	Ultimate og idrætspsykologi
Titel 6	Vals

Titel 1	Kampsport
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>Mogensen, M. L (2009). Kampsport som indhold i idrætsundervisningen. I: Focus – tidsskrift for idræt. Årg.34. Nr.3. s.10-15.</p> <p>Videomateriale</p> <p>Frigørelse fra Mount https://www.youtube.com/watch?v=NkUO9Gw5S1s https://www.youtube.com/watch?v=lliV8tf2PUY https://www.youtube.com/watch?v=jAh0cU1J5zk</p> <p>Americama fra Mount https://www.youtube.com/watch?v=WLqWGE4YgT8</p> <p>Guard</p> <p>Triangle choke fra guard https://www.youtube.com/watch?v=MMCGXnwgYIc</p> <p>Guard – kimura sweep https://www.youtube.com/watch?v=KXCdU94TRic&t=3s</p> <p>I alt ca. 5 sider.</p>
Omfang	<p>8 timer med praktisk undervisning i hallen</p> <p>2 timer med teori</p>
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Bevidsthed om sikkerhed - Faldteknik, især forlæns rullefald - Bevidsthed om balance og ubalance - Forskellige teknikker i gulvkamp, primær med fokus på brasiliansk jiu jitsu (bjj) - Fysisk kapacitet - Teoretisk fokus: Begrebsafklaring, herunder forskellen på kampkunst, kampsport og martial arts -
Væsentligste arbejdsformer	Mesterlære, Gruppearbejde, peer-feedback, spiløvelser, kamp

Titel 2	Floorball og træningsfysiologi
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>Energisystemet, systeme idræt C: https://idraetc.systime.dk/index.php?id=90</p> <p>Iltransportkæden, systeme idræt C: https://idraetc.systime.dk/index.php?id=215</p> <p>Superkompensation https://idraetc.systime.dk/?id=232</p> <p>I alt ca. 6 sider.</p>
Omfang	8 timer med praktisk undervisning i hallen 2 timer med teori
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Tekniske færdigheder i floorball, særligt - Dribbling - tæmning - Trækskud - Slagskud - Taktiske færdigheder - Løb i hul - Timing i aflevering - Aflevering i rum – spiller i løb - Teoretisk fokus: - Træningsprojekt - Fysiologi - Kroppens energisystem - Det lille og det store kredsløb - Gendannelse af ATP
Væsentligste arbejdsformer	Mesterlære, Gruppearbejde, peer-feedback, spiløvelser, kamp

Titel 3	Opvarmningsprogrammer og idrætsaktiviteters kvaliteter
Indhold	<p>Kernestof: Samspillet mellem musik og bevægelse, Systime idræt C: https://idraetc.systime.dk/index.php?id=101</p> <p>Torben Hansen (2010) "Kvaliteter i idrætsaktiviteter – En ramme til refleksion og innovation" I: Focus idræt nr. 4, s. 38-43</p> <p>I alt: 7,5</p>
Omfang	<p>7,5 timer med praktisk undervisning i hallen 1,5 timer med teori</p>
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Bevidsthed om tempo og takt - Arbejde med beats pr minut i relation til de forskellige elementer i opvarmning - Opbygning af opvarmningsprogrammer - Udvikling af opvarmningsøvelser med fokus på forskellige kvaliteter af idrætsaktiviteter - Koordinering af bevægelser til musik - Hop og sving i takt til musik - Bevægelse til musik
Væsentligste arbejdsformer	Mesterlærer, Gruppearbejde, peer-feedback, projektarbejde

Titel 4	Pickleball
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>Anatomi https://grundbogidraetc.systeme.dk/?id=252</p> <p>I alt ca. 7 sider.</p>
Omfang	<p>8 timer med praktisk undervisning i hallen</p> <p>2 timer med teori</p>
Særlige fokuspunkter	<p>Faglige mål for forløbet: Introduktion til Pickleball med dets særlige regler og karakteristika i forhold til andre ketsjerspil. Samtidig at opnå tekniske og taktiske delmål.</p> <p>Tekniske delmål: I rimelig grad og med korrekt greb og batføring at kunne beherske diverse slag som serv, returnering, drop, flugtning, dink og lob Særlig fokus på vægtoverførsel, gennemsving og benstilling.</p> <p>Taktiske delmål: I rimelig grad at kunne placere sig hensigtsmæssigt på banen og i forhold til bolden. At opnå rimelig sikkerhed i at søge mod nettet, så snart chancen byder sig. I rimelig grad at beherske simple slagserier.</p> <p>Teori – kendskab til begreber indenfor anatomi og bevidsthed om kroppens muskler og led</p> <p>Kendskab til musklernes arbejdsformer. Kendskab til hvilke muskler, der er essentielle i pickleball.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Mesterlære, Gruppearbejde, peer-feedback, spiløvelser, kamp

Titel 5	Ultimate og idrætspsykologi
Indhold	<p>Kernestof: Flow https://idraetc.systime.dk/?id=202</p> <p>Gruppens sammenhold https://idraetc.systime.dk/?id=207</p> <p>Teambuilding https://idraetc.systime.dk/?id=210</p> <p>Gruppens udvikling https://idraetc.systime.dk/?id=212</p> <p>I alt ca. 5 sider.</p>
Omfang	8 timer med praktisk undervisning i hallen 2 timer med teori
Særlige fokuspunkter	<p>kendskab til korrekt kaste teknik i forhånds- og baghåndskast.</p> <p>korrekt gribeteknik ved både høje, lave og middel højde.</p> <p>korrekt standsning og pivoteringsteknik.</p> <p>kendskab til cuts og vendinger med særlig fokus på temposkift og retningsskift.</p> <p>grundlæggende forståelse for løbebaner.</p> <p>reflektere over egen praksis i en team-kontekst med udgangspunkt i den gennemgåede idrætspsykologi.</p> <p>anvende både tekniske og taktiske kompetencer i ultimate-kamp</p>
Væsentligste arbejdsformer	Mesterlære, Gruppearbejde, peer-feedback, spiløvelser, kamp

Titel 6	Vals
Indhold	<p>Kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Musik og bevægelse https://idraetc.systime.dk/index.php?id=184&L=0 - Hvorfor danser vi? https://idraetc.systime.dk/?id=p220&L=0 - Den moderne dans i historisk perspektiv, samt tidslinje (videomaterialet er ikke med) https://idraetc.systime.dk/?id=p100&L=0 - Vals https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=160 - <p>I alt ca. 5 sider.</p>
Omfang	8 timer med praktisk undervisning i hallen 1,5 timer med teori
Særlige fokuspunkter	<ul style="list-style-type: none"> - Bevidsthed om tempo og takt - Kendskab til ¾ taktslag - Udførelse af en række trin i engelsk vals, herunder: Grundtrin, højre -, venstredrejning og bokstrin - Udførelse af nogle trin i Wienervals. - Bevidsthed om forskellen på engelsk vals og wienervals - At kunne føre og blive ført - Bevidsthed om kønsroller i dansen - Bevidsthed om dansens formål i et historisk perspektiv - Kendskab til motorisk læring – herunder faser i et motorisk læringsforløb
Væsentligste arbejdsformer	Mesterlærer, Gruppearbejde, peer-feedback, projektarbejde, Video feedback