

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Juni 2025
Institution	Thy-Mors HF & VUC
Uddannelse	Hf
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Peter Christian Wendt
Hold	T2023C

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Surf, anatomi og kultur
Titel 2	Vals og Jive (fra idræt c)
Titel 3	Ultimate (fra idræt c)
Titel 4	Mountainbike
Titel 5	Basketball og idrætspsykologi
Titel 6	Hiphop og dancefit med træningsfysiologi (træningsprojekt)

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

Titel 1	Surf, anatomi og kultur
----------------	-------------------------

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 Edgar Schein, Isbjerg https://so1.systime.dk/?id=142
Omfang	14 moduler til praktisk idræt 8 moduler til teori
Særlige fokuspunkter	Praktisk - 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 - Musklernes opbygning - Bevægelsesanalyser af paddelteknik - Maksimal styrke, eksplosiv styrke, udholdenhedsstyrke - Styrketræning i praksis - Kulturanalyse af Surf med udgangspunkt i Schein (studietur)
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, skriftligt arbejde, virtuelle arbejdsformer, gruppearbejde, peer feedback, video feedback, Studietur til Peniche – Portugal, feltundersøgelse

Titel 2	Vals og jive (fra idræt c)
----------------	----------------------------

Indhold	Forløbet har fokuseret på bevægelse i takt til musik. Vi har danset engelsk vals med særligt fokus på grundtrin for herre og dame samt drejning og holdning. Vi har arbejdet med relationen mellem herre og dame. Endeligt er eleverne introduceret til Jive herunder grundtrin og drejninger til forskellig tempo musik. Vi har arbejdet med dansens historie. Kernestof: Praktisk - Tælle takter - Danse i ¾ takt - Forskellen på wienervals og engelsk vals - Forskellige trin i vals - Holdning - Føre og lade sig føre - Basale trin - Sammensætning af trin
Omfang	10 moduler
Særlige fokuspunkter	- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse - Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning. Peer-feedback, gruppearbejde, tværfagligt arbejde med historie som hjælpedisciplin.

Forløb 3	Ultimate og idrætspsykologi (fra idræt c)
-----------------	--

Forløbets indhold og fokus	Forløbet strækker sig over 9 gange – i alt svarende til 10 timers undervisning. Forløbet ser ud på følgende måde: Ultimate 1: Kast og grib (forhåndskast og baghåndskast) Ultimate 2: Kast, grib, pivotering og løb Ultimate 3: Modløb, medløb og cuts Ultimate 4: Idrætspsykologi – ACT – med særligt fokus på værdier og den kognitive diamant. Ultimate 5: Spil, løb vendinger og kamp Ultimate 6: Forsvarsspil (mand / mand) Ultimate 7: Forsvars- og angrebsspil Ultimate 8: angrebsspil + Det gode hold i kamp. Ultimate 9: Drejebog Modulet vil introducere eleverne til forsvarstaktik, nærmere bestemt mand/mand opdækning. Der laves en kobling mellem teori og praksis gennem små timeouts, hvor elevernes værdier bringes i spil. Samtalen stilladseres gennem samtalekort. Målet er at eleverne skal opnå en forståelse for hvordan individuelle værdier kan bringes i spil i en teamkontekst.
Faglige mål	Forløbet skal give eleverne tekniske og taktiske kompetencer inden for ultimate: - Eleverne kunne vise kendskab til korrekt kaste teknik i forhånds- og baghåndskast. - Eleverne skal kunne demonstrere korrekt gribeteknik ved både høje, lave og middel højde. - Eleverne skal kunne vise korrekt standsning og pivoteringsteknik. - Eleverne skal kunne vise kendskab til cuts og vendinger med særlig fokus på acceleration og deceleration. - Eleverne skal kunne udvise taktiske kompetencer indenfor forsvarstaktik; med særligt fokus på mand/mand opdækning. - Eleverne skal kunne demonstrere en grundlæggende forståelse for løbebaner. - Eleverne skal kunne reflektere over egen praksis i en team-kontekst med udgangspunkt i den gennemgåede idrætspsykologi. - Kunne anvende både tekniske og taktiske kompetencer i ultimate-kamp. Forløbet har særligt fokus på at opfylde følgende af fagets faglige mål: - Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer. - Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner. Samtidigt bidrager forløbet positive til elevernes fysiske kapacitet og kropsbevidsthed

Kernestof	- aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
Anvendt materiale.	https://psykologi.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=193 – afsnittet <i>kognitiv terapi</i> (til og med figuren med den kognitive diamant) ca. 1,5 side.
	Præster under pres (2016) af Kristoffer Henriksen og Jakob Hansen side 94-100 og figur på side 100. Ultimate til gymnasiet (2020) Dansk Frisbee Union side 7-9 (3 sider) Ca. 13 sider
Arbejdsformer	Klasseundervisning, gruppearbejde, individuelt arbejde, hal-undervisning, arbejde med drejebøger.

Titel 4	Mountainbike
Indhold	Kernestof: Praktisk - 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	- 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 og idrætspsykologi
Indhold	Teori Kernestof: Motivation og målsætninger (hele kap. 2) https://gyldendalsidraetspsykologi.systime.dk/?id=135 Stress og spændingsregulering (hele kap. 3) https://gyldendalsidraetspsykologi.systime.dk/?id=136 Koncentration og opmærksomhed (hele kap. 4) https://gyldendalsidraetspsykologi.systime.dk/?id=137 Film – Inde fra med Anders Agger: William Kvist https://ucn.mitcfu.dk/TV0000025254

	Praktik Basketball
Omfang	8 moduler praktisk 4 moduler teoretisk
Særlige fokuspunkter	Kernestof: Basket: - Grundlæggende forståelse for spillets regler - Afleveringsteknik (almindelig aflevering og studsafleveringer) - Grundlæggende boldbeherskelse - Dribleteknik - Standsninger - Cuts - Lay-up - Skudafvikling - Grundlæggende forståelse - Det færdige spil.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejde, gruppearbejde, videofeedback,

Titel 6	Hiphop og dancefit med træningsfysiologi (træningsprojekt)
Indhold	Praktisk - Hiphoppens udtryk - Basale grundtrin - Bounce - Freeze - Pose - Koreografi - Musikforståelse - sammensætning af dancefit opvarming - sammenhæng mellem musik og intensitet - sammensætning af dancefit program Teori Aerob og anaerob træning Idræt B – for bedre idræt Kap 5: Anaerob træning https://bforbedreidræt.ibog.gyldendal.dk/?id=134

	Aerob træning Idræt B – for bedre idræt Aerobt Arbejde (hele kapitel 4) https://bforbedreidraet.ibog.gyldendal.dk/?id=p133 Træningsprojekt Indirekte og direkte test af maksimal iltoptagelse
Omfang	20 moduler
Særlige fokuspunkter	- Hiphoppens udtryk - Basale grundtrin - Bounce - Freeze - Pose - Koreografi - redegøre for og anvende centrale begreber inden for træningsfysiologi med fokus på aerob træning - Kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet (med henblik på forbedring af praksis) - Arbejde med bip test, sprinttest og pulsmålinger - Kunne sammensætte træningsprogrammer ud fra egne målsætninger - Kendskab til musklernes opbygning - Kendskab til fagbegreber i anaerob træning - Tilrettelæggelse af forskellige træningsprogrammer - Bevidsthed om forskellige træningsprogrammer i forskellige sportsgrene - opnå en forbedret fysisk kapacitet - Selvtræning -
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, Gruppearbejde, virtuelle arbejdsformer, projektarbejdsform, skriftlighed, projektarbejde