

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj-juni, 22/23
Institution	College360
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Martin Walsted Lauridsen
Hold	hhx1a21, hhx2a22

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Blandede idrætter
Titel 2	Koreografi og Dans
Titel 3	Softball
Titel 4	Ballroom Fitness
Titel 5	Ketchersport
Titel 6	Moderne fitnessformer

Titel 1	Blandede idrætte
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>Introduktion til et eliteperspektiv i følgende idrætter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportsdans. - Fodbold - Bordtennis
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Særligt fokus på at klassen fik en introduktion til klassekammeraternes eliteidræt.</p> <p>Formålet er at skabe interesse og indsigt i hinandens elitesportsgrene og dermed styrke relationerne, samt øge forståelsen for de forskellige roller og kapacitetskrav i forskellige idrætter.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning.

Titel 2	Koreografi og Dans
Indhold	Kernestof: Anvendelse af Badjango, hvori der både er koreografier, Labans bevægelsesteori, samt indarbejdelse af koreografiske virkemidler.
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus var på:
Væsentligste arbejdsformer	Individuel træning, testning og skrivearbejde.

Titel 3	Softball
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>Softball - skoleregler.</p> <p>https://www.softball.dk/wp-content/uploads/2021/04/Skoleregler.-Softball.pdf</p> <p>Teknisk og taktisk:</p> <p>Youtube-videoer, samt</p> <p>http://www.amerikanskrundbold.dk/wp-content/uploads/2015/08/AR.-Lektionsark.pdf</p>
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokus på:</p> <p>Den grundlæggende forståelse af softball: regler og begreber.</p> <p>Teknisk fokus på gribemetoder, tagging og batting.</p> <p>Det taktiske fokus var på hvornår baser skal lukkes vs. udnyttelse af tagging.</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Varierende arbejdsformer afhængigt af fokus:</p> <p>Individuelt, makkerpar og grupper, samt fællesøvelser.</p>

Titel 4	Ballroom Fitness
Indhold	<p>Koreografier:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dance Fit - Ballroom fitness - Jerusalema Dance - 5 x morgengymnastik - "Can't stop the feeling" - 100% Grease - 100 % Dirty Dancing <p>Anvendt litteratur:</p> <p>https://www.ballroomfitness.dk/?r_done=1</p>
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokus på bevægelserne fra standard/latin-dansene i forskellige individuelle danseserier. (Cha Cha Cha, Vals, Quick step, Tango, Samba og Jive).</p> <p>Samt fokus på fitness/puls.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Instruktion og individuel dans.

Titel 5	Ketchersport
Indhold	<p>Anvendt litteratur:</p> <p>Reglerne for Tennis, Squash og Padeltennis.</p> <p>https://racquetsocial.com/squash-or-tennis-which-one-is-the-harder-sport/</p> <p>https://www.sportamore.dk/magazine/sport-traening/de-vigtigste-grundregler-i-padel/</p>
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Forskelle og ligheder mellem disse fire ketchersport (Squash, Badminton, Padel Tennis og Tennis)</p> <p>Basale regler, pointgivning, boldens størrelse og udformning, og størrelse/udformning på bane (i tennis og Padel tennis også double)</p> <p>Basis-slag og -greb (forhånd og baghånd)</p> <p>Serven</p> <p>Fysiske og mentale krav til sporten.</p>

Titel 6	Moderne fitnessformer
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> - Bodycombat - Hula Hoop - Bungee Super Fly - Trampolin Fitness. - SUP Fitness - Aerial - Tennis fitness - Fodbold fitness - Sh Bam, Silent Fit. - Stretch & Relax
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus på introduktion, afprøvning og beherskelse af forskellige nye fitnessformer til fremme af fysisk kapacitet.