

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj-juni, 21/22
Institution	College360
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Martin Walsted Lauridsen
Hold	hhx321ida

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Softball
Titel 2	Kano
Titel 3	Træningprojektet
Titel 4	Standard/Latin-dans
Titel 5	Traditionelle folkedanse

Titel 6	Ultimate
Titel 7	Padel

Titel 1	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.amerikanskrunderbold.dk/wp-content/uploads/2015/08/AR.-Lektionsark.pdf</p>
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.

<p>Særlige fokuspunkter</p>	<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>
<p>Væsentligste arbejdsformer</p>	<p>Variierende arbejdsformer afhængigt af fokus:</p> <p>Individuelt, makkerpar og grupper, samt fællesøvelser.</p>

<p>Titel 2</p>	<p>Kano</p>
-----------------------	--------------------

Indhold	Kernestof: Youtube: "Kanoinstruktion" video 1-4 - udarbejdet af www.kanotur.nu
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Padle- og siddeteknik. Padlevariationer. Ind- og udstigning. Kæntringsøvelser.

Væsentligste arbejdsformer	Makkerpar i kano.
-----------------------------------	-------------------

Titel 3	Træningsprojektet
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>https://idraetc.systime.dk/index.php?id=183</p> <p>https://idraetb.systime.dk/index.php?id=124</p> <p>Supplerende stof:</p> <p>https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traening</p> <p>https://aktivtraening.dk/traening/kondition/test-coopertest</p> <p>https://hjerterforeningen.dk/motion/2018/02/27/intensitet-borgskala-ogpuls/</p> <p>https://netdoktor.dk/interactive/interactivetests/bmi.php</p> <p>https://aktivtraening.dk/traening/kondition/test-coopertest</p>
Omfang	? lektioner á 60 minutter.

Særlige fokuspunkter	Fokus på: At udarbejde en træningsplan på baggrund af konditionstest og testmetode. Derpå at gennemføre, justere undervejs, samt samle op og konkludere på projektet. Eleverne kunne selv fokusere på bl.a.: Metode til måling af kondital: Cooper-testen Måling af intensitet: Borg-skala og pulszoner. Aerob/Anaerobe energiprocesser. Træningsplanlægning/træningsdagbog. Motivationsteori. Træningsformer: Interval/kontinuerlig Konditallet og kredsløbet. Superkompensation Muskeltræning og skeletmuskulatur.
Væsentligste arbejdsformer	Individuel træning, testning og skrivearbejde.

Titel 4	Standard/Latin-dans
----------------	----------------------------

Indhold	Kernestof: Standard- og Latindans. Udgangspunkt i materialet fra Gyldendals Idrætsportal.
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus på: Engelsk Vals: Grundtrin, højredrejning og venstredrejning. Cha-cha-cha Grundtrin, damedrejning og newyorker. Jive: Grundtrin og sparkevariation. Wienervals: Grundtrin og højredrejning. Fokus på musikforståelse, holdning og pardans.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning Individuel- og par-dans.

Titel 5	Traditionelle Folkedanse
Indhold	Kernestof: Lanciers Totur til Vejle Hamborg Sekstur
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus på: Chassé, Pas De Bas, samt korrekt udført koreografi - afstemt til musikken.
Væsentligste arbejdsformer	I makkerpar, kvadriller og større grupper.

Titel 6	Ultimate
----------------	-----------------

Indhold	Kernestof: Ultimate - en introduktion til undervisning. Udarbejdet af Dansk Frisbee Sport Union.
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Kaste- og gribeteknik. (baghånd, forhånd og upsidedown, samt høje/lave og pandekagegreb) Pivoting og opdækning Angrebs- og forsvarstaktikker.
Væsentligste arbejdsformer	Træningsøvelser i makkerpar og grupper. Kampøvelser.

Titel 7	Padel
----------------	--------------

Indhold	Kernestof: Padel Tennis (Klip fra Youtube) - Udarbejdet af DGI.
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus på: Regler, turneringsformer, samt teknik: Baghånd, forhånd, serv, greb, flugtning, lob og Bandeja.
Væsentligste arbejdsformer	Single og double - øvelser.