

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Maj-Juni 2023/2024
Institution	College360
Uddannelse	HTX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Martin Walsted Lauridsen
Hold	HTXidr323

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Streetsport
Forløb 2	Ultimate
Forløb 3	Padel
Forløb 4	Moderne Dans
Forløb 5	Folkedans og Lanciers
Forløb 6	Kajakpolo
Forløb 7	Grundtræning
Forløb 8	Træningsprojekt

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 1	StreetSport
Forløbets indhold og fokus	Fokus på Street Sportens udvikling, kultur og attitude, samt diverse sportsgrene. Eleverne blev introduceret til Panna, Street Basket, Street Håndbold og Teqball, men undervisningen havde primært fokus på Street Basket og Street Håndbold, hvori fokus var på tricks, som kan gøre spillet mere street.
Faglige mål	Færdighedsområdet boldspil. Fysisk aktivitet og livsstil i forhold til sundhed.
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse. Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde. Humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner.
Anvendt materiale.	DGI-videomateriale med forskellige tricks i både Street Basket og Street Håndbold. 24 minutters podcast om Street Kultur.
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Forløb 2	Ultimate
Forløbets indhold og fokus	Ultimateforløbet tog udgangspunkt i at introducere spillet for eleverne. Derfor var der fokus på kaste og gribeteknikker, regler, samt introducerende taktiske overvejelser.
Faglige mål	Færdighedsområdet boldspil. Opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige idrætsspecifikke samarbejdsrelationer.
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse. Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik.
Anvendt materiale.	Idrætsportalens formidling af Ultimate: https://idraetsportalen.systeme.dk/?id=157
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Forløb 3	Padel
Forløbets indhold og fokus	<p>Et introducerende forløb til Padel, hvor fokus var på regler, turneringsformer, samt taktiske og tekniske færdigheder.</p> <p>Teknisk fokus: Baghånd, forhånd, serv, greb, flugtning, lob og Bandeja.</p>
Faglige mål	Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger.
Kernestof	<p>De for undervisningen relevante digitale redskaber.</p> <p>Aktiviteter der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse.</p>
Anvendt materiale.	Videomateriale, der er produceret af DGI, om de forskellige tekniske padelfærdigheder + regel gennemgang hos Match Padel og Turneringsformer af americano.ninja.
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Forløb 4	Dans og koreografi
Forløbets indhold og fokus	<p>Gennem musikken sammensættes bevægelser, hvor tanker, ideer, temaer, stemninger og følelser udtrykkes. Musikken og bevægelser er med til at understrege stemninger og følelserne i dansen.</p> <p>Det er elevernes kunstneriske valg, hvilken bevægelsesteknik og æstetik der anvendes.</p> <p>Bevægelsesteknikker er inddraget fra moderne dans, show dance, salsa og jazz.</p> <p>Der er specielt arbejdet med: Pas de bourree, Chassé, Drejninger og isolationsøvelser.</p>
Faglige mål	<p>Beherske centrale færdigheder inden for færdighedsområdet musik og bevægelse. Opnå kropsbevidsthed.</p> <p>Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete og idrætslige problemstillinger.</p>
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse.
Anvendt materiale.	<p>Idrætportalens ”dans og koreografi”: https://idraetsportalen.systime.dk/index.php?id=552#c3338</p> <p>Labans bevægelseslære: https://idraetsportalen.systime.dk/index.php?id=655#c6250</p>
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Forløb 5	Lanciers og andre folkedanse
Forløbets indhold og fokus	Et introduktionsforløb til traditionelle folkedanse samt Lanciers. Der er undervejs fokus på folkedansenes historiske udbredelse, samt et indblik i folkedansenes rolle og status i nutiden.
Faglige mål	Centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for musik og bevægelse.
Kernestof	Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse.
Anvendt materiale.	Yubio forløbsmateriale. Sideantal: 18. Inkl. to artikler om folkedansens udbredelse i nutiden.
Arbejdsformer	Klasseundervisning Gruppearbejde.

Forløb 6	Kajakpolo
Forløbets indhold og fokus	<p>Undervisningen har fokuseret på både udstyr, sikkerhed, regler, dommertegn, teknik og taktik.</p> <p>Ifm. sikkerhed fokuseres på hvordan en kæntring håndteres.</p> <p>Ifm. teknik fokuseres på driblinger, kastning/gribning, roteknik, vendinger, målmand samt kajakrullet. Derudover øves individuelle fokuspunkter.</p> <p>Ifm. taktik fokuseres på 3-1 forsvar samt vifteangreb.</p>
Faglige mål	<p>Alsidig undervisning, hvor der opnås god fysisk kapacitet.</p> <p>Beherske centrale færdigheder i boldspil.</p>
Kernestof	<p>Aktivitet, der fremmer den fysiske kapacitet.</p> <p>Aktivitet, der fremmer boldbeherskelse.</p> <p>Aktivitet, der fremmer samarbejde.</p> <p>Introduktion til muligheder for fysisk aktivitet uden for skoleregi.</p>
Anvendt materiale.	<p>Videomateriale fra Youtube: https://www.youtube.com/@karljacobie7075 inkl. video fra Kajakpolokamp.</p> <p>Regelmateriale: https://www.denaabneskole-gbs.dk/sites/default/files/media/aktiviteter/filer/Provitacius-kajakpoloregler.pdf</p>
Arbejdsformer	Klasseundervisning

Forløb 7	Grundtræning
Forløbets indhold og fokus	Gennemgang af grundlæggende viden og metodikker i forhold til at træne udholdenhed, styrke og eksplosivitet. Fokus på opvarmningens betydning og opvarmningsprogrammer.
Faglige mål	Opnå god fysisk kapacitet. Redegøre for centrale begreber inden for træning. Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori.
Kernestof	Grundlæggende principper for træning.
Anvendt materiale.	Yubios materiale om grundtræning. Sideantal: 23.
Arbejdsformer	Klasseundervisning Gruppearbejde.

Forløb 8	Træningsprojektet
Forløbets indhold og fokus	<p>At udarbejde en træningsplan på baggrund tests fra grundtræningsforløbet. Derpå at fastsætte mål, gennemføre træningsplan, justere undervejs, samt samle op og konkludere på projektet.</p> <p>Eleverne kunne selv vælge fokuspunkt og valgte primært at arbejde med følgende:</p> <p>Metode til måling af kondital: Cooper-testen Måling af intensitet: Borg-skala og puls zoner. Aerob/Anaerobe energiprocesser. Træningsplanlægning/træningsdagbog. Træningsformer: Interval/kontinuerlig Konditallet og kredsløbet. Superkompensation Muskeltræning og skeletmuskulatur.</p>
Faglige mål	<p>Demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.</p> <p>Anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete og idrætslige problemstillinger.</p>
Kernestof	<p>Relevante videnskabelige metoder.</p> <p>Relevante digitale redskaber.</p> <p>Basale natur- og sundhedsvidenskabelige begreber.</p>
Anvendt materiale.	<p>Relevant fagligt materiale fra idrætsportalens kapitler om træningsprojektet og naturvidenskabelig idrætsteori.</p>
Arbejdsformer	<p>Klasseundervisning</p> <p>Individuel træning.</p>