**Undervisningsbeskrivelse**

**Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser**

|  |  |
| --- | --- |
| **Termin** | Maj/juni 2019 |
| **Institution** | **Nordvestsjællands HF og VUC** |
| **Uddannelse** | Hf/hfe |
| **Fag og niveau** | Idræt C |
| **Lærer(e)** | Karen Nielsen (Kan) og Jim Toft (JI) |
| **Hold** | HhidC119 |

**Oversigt over gennemførte undervisningsforløb**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 1** | Rytmisk opvarmning |
| **Titel 2** | Floorball |
| **Titel 3** | Dancefit |
| **Titel 4** | X-fit |
| **Titel 5** | Badminton |
| **Titel 6** | Redskabsgymnastik |
| **Titel 7** | Ultimate |
| **Titel 8** | Udflugter |

|  |  |
| --- | --- |
| Titel 1 | **Rytmisk opvarmning** |
| Omfang | 15 lektioner |
| Start | 7. februar 2019 |
| Indhold | I forhold til bedømmelsen skal du: Praksis: I skal til eksamen fremvise forskellige øvelser (sving, hop, gang, løb, styrke) med fokus på korrekt teknik/udtryk og musikforståelse.  Herefter skal i vise selvvalgte elementer af jeres opvarmningsprogram. Dog skal alle grupper vise sving-delen.  Programmet SKAL indeholde   * Sving * Styrkeprægede øvelser * Øvelser med høj puls   Programmet SKAL IKKE indeholde   * Udstrækning   MEDMINDRE man laver et specifikt opvarmningsprogram rettet mod fx redskabsgymnastik, hvor smidighedstræning er relevant at inddrage.  I forhold til bedømmelsen skal du:   1. Høre musikkens tælling og starte bevægelsen på 1. taktslag i musikken 2. Holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken 3. Koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt 4. Være fysisk i stand til at udføre øvelserne gennem hele programmet  Teori (hele pensum men særlig vægt på): Yubio 30.1, 30.4 Selve musikken og Bevægelseskvaliteter  Yubio 30.5 Eksempler på øvelser  Yubio 3.3 Opvarmning / nedvarmning  Yubio 3.7 Smidighed  Teori om den subjektive oplevelse af bevægelse. I forhold til bedømmelsen skal du:  1. Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op 2. Kunne redegøre for en hensigtsmæssig opbygning af et opvarmningsprogram 3. Diskutere opvarmning i forhold til "arbejdets tre faser" og betydningen af opvarmning generelt set. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 2** | **Floorball** |
| Omfang | 15 lektioner |
| Start | 15. jan. 2019 |
| Indhold | I forhold til bedømmelsen skal du:Praksis:  1. Holde korrekt på staven 2. Modtage og aflevere med 5-10 meters afstand 3. Drible med forside/bagside af stav stående og i let tempo gennem kegler 4. Afslutte mod mål både med og uden moderat pres fra modstander 5. Kunne følge løbemønstre i taktiske øvelser / spil 6. Indgå i kampsituationer, hvor du modtager bolden og spiller den videre 7. Vise kendskab til og følge reglerne og være fysisk i stand til at spille  Teori (hele pensum men særlig vægt på): Yubio 3.0-3.2 Træningslære, Superkompensation og arbejdets 3 faser  Yubio 10.2, 10.2.1, 10.2.2, 10.2.3 Teori om boldspil  Yubio 14.2 Floorball, Figur 14.3  Yubio 14.6 Den gode floorballspiller  Teori om den subjektive oplevelse af bevægelse og floorball I forhold til bedømmelsen skal du:  1. Redegøre for arbejdets faser under en floorballkamp 2. Diskutere "den gode floorballspillers" fysik 3. Redegøre for floorball som boldspil og diskutere dette i forhold til andre boldspil |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 3** | **Dancefit** |
| Omfang | 15 lektioner |
| Start | 26. marts |
| Indhold | I forhold til bedømmelsen skal du: Praksis: Eksamen i dancefit består af tre dele:     * **Opbygning af trin**. Her fremvises og instrueres der i relevante trin/øvelser i de valgte koreografier. Dette kunne fx være salsa-trin, hvis man har valgt at fremvise en latin-dancefit koreografi. * **Koreografi (undervisning**). Her fremvises én koreografi, som er blevet indlært i undervisningstimerne. * **Koreografi (gruppens egen).** Her fremvises en koreografi, som gruppen selv har sammensat og konstrueret.   I forhold til bedømmelsen skal du kunne:   * Udføre trinnene og bevægelserne i de serier, som der undervises i på klassen. * Udføre bevægelser i takt til musikken. * Vise kropsbeherskelse ved at kunne variere det kropslige udtryk i forskellige stilarter. * Sammensætte egen koreografi, som passer til selvvalgt musikstykke. * Undervise en mindre gruppe i egen koreografi. Her skal man kunne starte bevægelserne på det rigtige tidspunkt, holde rytmen og huske serien. * Konditionsmæssigt kunne følge med i timerne.  Teori: Yubio kapitel 35. I forhold til bedømmelsen skal du:  * Kunne beskrive hvad der kendetegner dansestilen dancefit. * Have en viden om den/de valgte dansestilart/-er, herunder dansens udtryk og stil. * Have en teoretisk viden for optælling af musik. * Kunne optælle og analysere et musikstykke. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 4** | **X-fit** |
| Omfang | 12 lektioner |
| Start | 1. marts. 2019 |
| Indhold | I forhold til bedømmelsen skal du: Praksis: I forhold til bedømmelsen skal du:   * Udføre øvelser med egen kropsvægt på en teknisk korrekt måde * Udføre øvelser med det inddragede udstyr på en teknisk korrekt måde * Sammensætte øvelser og programmer på en fornuftig måde * Være fysisk i stand til at gennemføre øvelser og programmer * Støtte, motivere og tælle for dine klassekammerater  Teori (hele pensum men særlig vægt på): I forhold til bedømmelsen skal du:   * Redegør for X-fits historie, idé, regler og organisering * Kunne beskrive de 3 træningsformer: Aerob, 2. Anaerob og 3. Styrketræning som anvendes i dit / jeres X-fit-program * Kunne beskrive de 3 typer muskelarbejde under forskellige øvelser * Kunne diskutere betydningen af superkompensation   **Drejebog**  I skal lave en drejebog på jeres X-Fit program. Til drejebog skal I meget kort beskrive de 3 træningsformer, og hvordan de anvendes i jeres program, og hvilken type muskelarbejde, der er tale om i jeres program.  **Test**  Sammenlign før-test med sluttest og begrund forskel på før og efter test.  **Pensumlitteratur:**  Yubio 2.3.2 De tre typer muskelarbejde (Statisk, Koncentrisk og Excentrisk)  Yubio 3.1 Superkompensation  Yubio 3.4 Aerob træning  Yubio 3.5 Anaerob træning  Yubio 3.6 Styrketræning  Yubio 25.1 + 25.2 X-fits historie, idé, regler og organisering |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 5** | **Badminton** |
| Omfang | 12 lektioner |
| Start | 19. februar 2019 |
|  | **I forhold til bedømmelsen skal du:**   * Være bekendt med de grundlæggende regler i single-badminton * Vise rimelig beherskelse af clear, drop, blødt smash, lang forhåndsserv, lop og netdrop * Vise beherskelse af grundlæggende benarbejde * Kunne udføre slagserier hvor det er tydeligt at se hensigten med slagene * Vise en taktisk forståelse af både boldens og egen placering på banen * Være fysisk i stand til at spille badminton   **Teori (hele pensum men særlig vægt på):**   * Yubio 22.1 og 22.2 Historie og De vigtigste regler i badminton * Yubio 3.1 Superkompensation * Yubio 3.3 Opvarmning * Yubio 3.4 Aerobt * Yubio 3.5 Anaerobt arbejde   **I forhold til bedømmelsen skal du:**   * Redegøre for spillets historie og vigtigste regler * Diskutere opvarmningens betydning for en badmintonkamp * Diskutere aerobt og anaerobt arbejde i badminton * Diskutere spillets og konkurrencens betydning for individets oplevelse af den fysiske udfoldelse   I skal lave en **drejebog** på jeres Badminton-seance, som indeholder:   1. opvarmningsøvelser til badminton 2. vise øvelser – enten fodarbejde (fra centrum og frem eller tilbage til begge sider), slag, serv, baghånd, se øvelser i Yubio 22.3 3. En slagserie som kan bestå af: clear, drop, blødt smash, lop og netdrop. Slagserie starter med serv (forhånd eller baghånd som både kan være kort eller lang). Sæt selv en serie sammen. 4. Slagserie skal vise grundlæggende fodarbejde |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 6** | **Redskabsgymnastik** |
| Omfang | 12 lektioner |
| Start | 19. februar 2019 |
| Indhold | I forhold til bedømmelsen skal du: Praksis: I skal til eksamen fremvise forskellige øvelser med fokus på korrekt teknik og udførelse. Der er desuden fokus på den æstetiske udførelse af bevægelserne.  Der udvælges min. 6 af nedenstående 7 kategorier til drejebogen:   * Ruller (både forlæns og baglæns) * Vejrmølle og araberspring * Håndstand (væg eller i luften) og hovedstand (i luften) * Spring over buk/plint * Øvelser i ringe * Spring i minitrampolin (med tilløb) * Modtagning   Programmet SKAL indeholde øvelser fra kategorierne   * Ruller (både forlæns og baglæns) * Vejrmølle og araberspring * Håndstand (væg eller i luften) og hovedstand (i luften) * Modtagning   Det er muligt at medtage flere øvelser fra de enkelte kategorier.  Øvelserne er grundlæggende og justeres alt efter niveau.  I forhold til bedømmelsen skal du:   1. Have kropsspænding 2. Have en æstetisk udførelse 3. Have balance i øvelserne 4. Udføre øvelserne teknisk korrekt 5. Udføre teknisk korrekt modtagning  Teori (udvalgte dele fra kap. 26 og 27): Yubio 2.3.2 – De 3 typer muskelarbejde  Yubio 26.3.4 (D) – Spring over buk/plint  Yubio 27.3.2 – Ruller og håndstand (B)  Yubio 27.3.3 – Spring fra gulv og minitrampolin (C1-C5 + C19-C21) I forhold til bedømmelsen skal du:  1. Have teoretisk viden om forskellige muskelarbejder: statisk, koncentrisk og excentrisk 2. Have viden om æstetik og kropsspænding 3. Historisk overblik over gymnastikken |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 7** | **Ultimate** |
| Omfang | 9 lektioner |
| Start | 1. maj 2019 |
| **Indhold** | **Ift. bedømmelsen skal du:**  **Praksis**   * Kunne fremvise kasteteknik i det grundlæggende kast: baghånd * Delvis kunne beherske forhåndskast * Kunne beherske pivotering og et cut og anvende dette til at finte forsvarsspillere * Kunne fremvise og instruere øvelser der fokuserer på enten teknik, taktik eller fysik * Kunne deltage hensigtsmæssigt på et ultimate-team i alle spillets faser   **Teori (hele pensum men med særlig vægt på):**  Yubio 15.1: Ultimates historie  Yubio 15.2: Regler, idé og organisering  Yubio 15.3: Øvelser  Yubio 15.6: Spirit of the Game  Yubio 5.3: Holdets toppræstation  Yubio 5.3.1: Det velfungerende team  Yubio 5.3.2: Sammenhold og kohæsion  Yubio 10.2.2: Taktikker  Teori om den subjektive oplevelse af bevægelse (udleveret på papir)  **I forhold til bedømmelsen skal du kunne:**   * Kunne beskrive spillet ultimate og herunder Spirit of the Game * Beskrive de forskellige spilfaser i ultimatespillet * Redegøre for øvelser, der træner enten teknik, taktik eller fysik i ultimate * Redegøre for roller og kommunikation på et velfungerende team * Diskutere betydningen af den subjektive oplevelse af at spille ultimate |

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 8** | **Skitur til Vallåsen og Teambuilding** |
| Omfang | Skitur 6 lektioner og Teambuilding 5 lektioner |
| Start | 1. februar og 9. april |
| **Indhold** | Fokus på Teambuilding, naturoplevelse og oplevelse – kroppen som subjekt se udleveret papir om ”Idræt – kroppen mellem subjekt eller objekt” |