**Undervisningsbeskrivelse**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Termin** | Maj/juni 2020 |
| **Institution** | **Nordvestsjællands HF og VUC** |
| **Uddannelse** | Hf/hfe |
| **Fag og niveau** | Idræt C |
| **Lærer(e)** | Josefine Aaris (JOA) og Jim Toft (JI) |
| **Hold** | HhidC120 2019/20 |

**Oversigt over gennemførte undervisningsforløb**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 1** | Rytmisk opvarmning |
| **Titel 2** | Floorball |
| **Titel 3** | X-fit |
| **Titel 4** | Opgaver under nedlukningen |

|  |  |
| --- | --- |
| **Forløb** | **Rytmisk opvarmning (forløb 1)** |
| **Tema** | **Musik og bevægelse** |
| **Omfang** | **12 lektioner** |
| **Indhold** | **I forhold til bedømmelsen skal du:****Praksis:*** Kunne fremvise forskellige øvelser (sving, hop, gang, løb og styrke) med fokus på korrekt teknik/udtryk og musikforståelse
* Vise selvvalgte elementer af jeres opvarmningsprogram. Alle grupper skal vise sving-delen
* Kunne høre musikkens tælling og starte bevægelsen på 1. taktslag i musikken
* Kunne holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken
* Koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt
* Være fysisk i stand til at udføre øvelserne gennem hele programmet

**Teori (hele pensum men med særlig vægt på):**Yubio 30.1: Hvorfor varme opYubio 30.2: Selve musikkenYubio 30.3 BevægelseskvaliteterYubio 30.4: Programmets opbygningYubio 30.5: ØvelserYubio 3.3 Opvarmning / nedvarmningYubio 3.2 Arbejdets tre faserTeori om den subjektive oplevelse af bevægelse (udleveret på papir)**I forhold til bedømmelsen skal du:*** Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op
* Kunne redegøre for en hensigtsmæssig opbygning af et opvarmningsprogram
* Diskutere opvarmning i forhold til "arbejdets tre faser" og betydningen af den subjektive oplevelse af opvarmning
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Forløb**  | **Floorball (forløb 2)** |
| **Tema** | **Boldspil** |
| **Omfang** | **12 lektioner** |
| **Indhold** | **I forhold til bedømmelsen skal du:****Praksis:*** Holde korrekt på staven
* Modtage og aflevere med 5-10 meters afstand
* Drible med forside/bagside af stav stående og i let tempo gennem kegler
* Afslutte mod mål både med og uden moderat pres fra modstander
* Kunne følge løbemønstre i taktiske øvelser
* Indgå i kampsituationer, hvor du modtager bolden og spiller den videre
* Vise kendskab til og følge reglerne og være fysisk i stand til at spille

**Teori (hele pensum men særlig vægt på):**Yubio 14.1 Floorballs historieYubio 14.2 Regler, idé og organisering (Figur 14.3)Yubio 14.3 ØvelserYubio 14.6 Den gode floorballspillerYubio 10.2 Teori om boldspilYubio 10.2.1 BoldspilsfamilierneYubio 10.2.2: TaktikkerYubio 10.2.3 Teori om boldspilTeori om den subjektive oplevelse af bevægelse (udleveret på papir)**I forhold til bedømmelsen skal du:*** Diskutere "den gode floorballspillers" fysik
* Redegøre for floorball som boldspil og diskutere dette i forhold til andre boldspil
* Diskutere betydningen af den subjektive oplevelse af at spille floorball
* Beskrive de forskellige spilfaser i floorball
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Forløb** | **X-fit (forløb 3)** |
| **Tema** | **Klassiske og nye idrætter** |
| **Omfang** | **1 praktisk lektion****Virtuel undervisning: ca. 6 lektioner** |
| **Indhold** | **I forhold til bedømmelsen skal du:****Praksis:*** 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 med særlig vægt på):**Yubio 2.3.2 De tre typer muskelarbejdeYubio 3.1 SuperkompensationYubio 3.4 Aerob træningYubio 3.5 Anaerob træningYubio 3.6 StyrketræningYubio 25.1: X-fits historie Yubio 25.2 Regler, idé & organiseringTeori om den subjektive oplevelse af bevægelse (udleveret på papir)**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
* Kunne beskrive de 3 typer muskelarbejde under forskellige øvelser
* Kunne diskutere betydningen af superkompensation
* Kunne diskutere betydningen af den subjektive oplevelser af at dyrke X-fit
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Forløb** | **Opgaver under nedlukningen (forløb 4)** |
| **Temaer** | **Teori på tværs af forløb og Opgaver under nødundervisning** |
| **Omfang** | **48 lektioner** |
| **Indhold** | I perioden med nødundervisning er der arbejdet med 7 opgaver inden for emnerne: X-Fit, Opvarmning og Kroppen mellem Subjekt og Objekt. Pensum for teori kan ses i ovenstående forløbsbeskrivelser og ved udleveret på papir om kroppen mellem subjekt og objekt herunder øvelser i opgaver med henblik på at beskrive og analysere øvelserne i perspektivet heraf. Grundlag for vurderingssamtale er stillet i 2 opgaver, der bredt dækker områderne.De faglige mål: De faglige mål for opgaverne og faget (det som der lægges vægt på) er, at du kan: * Vise kendskab til opgavernes stofområde / emne
* 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 diskutere betydningen af superkompensation
* Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op
* Kunne redegøre for en hensigtsmæssig opbygning af et opvarmningsprogram
* Diskutere opvarmning i forhold til "arbejdets tre faser" og betydningen af opvarmning generelt set
* Kunne redegøre for den subjektive og objektive krop og diskutere fordele og ulemper ved dette

  |