

Undervisningsbeskrivelse for: 211idb01 2108 Idræt C -> B, VAF

Fag:	Idræt C -> B, VAF
Niveau:	B
Institution:	HF & VUC NORD, Aalborg afdeling (851247)
Hold:	Idræt C-B
Termin:	Juni 2022
Uddannelse:	
Lærer(e):	

Forløbsoversigt (5):

1	11.08.21	Ultimate - en gentlemanssport
2	30.08.21	Løbetræning - mellemdistance
3	03.11.21	Opvarmning og rytmisk koreografisk gymnastik
4	01.12.21	Volleyball - teambuilding i træning og konkurrence
5	02.02.22	Grundtræning

Forløb 1: Ultimate - en gentlemanssport

Omfang:	0 lektioner
Start:	11.08.21
Indhold:	<p>VARIGHED: <u>15 lektioner</u></p> <p>Kursisterne bliver introduceret for ultimate spillet og overordnet fokus er;</p> <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Kaste(baghånds-, forhånds- &hammerkast) og gribeteknik (pandekagegribning, høje/lave gribninger) •Angreb: spilforståelse og løbemønstre (kast under pres, løb i endzone, V-cut) •Positionering (Pivotering) •Defensiv: opdækning (armslængde afstand, aktiv personlig opdækning) •Sportsånd og selvansvarlighed i leg, fairplay, basal regelforståelse, moral&etik i praksis <p>Teori:</p> <p>Kjær, M. (2009) <i>Idrætsskader</i> i Ottesen, L. et al. "Sport, Sundhed og identitet", s. 82-93 om idrætsskader</p> <p>Tybjerg-Pedersen, E. &L. (1999) <i>Krop og Træning</i>, s. 6-9, 10-13 om lunger og kredsløb</p>
Arbejdsformer:	<ul style="list-style-type: none"> •Pararbejde •Gruppearbejde •Klasseundervisning •projektarbejde
Fokuspunkter:	<p>Nedenstående er angivet færdighedsområde samt en liste (med kursiv skrift) over de faglige mål, der har været primære retningslinjer igennem forløbet.</p> <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: <p>a) Boldspil</p> <ul style="list-style-type: none"> •<i>Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder</i> •<i>opnå kropsbevidsthed</i> •<i>indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke</i>

	<p><i>samarbejdsrelationer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden •kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis •<i>kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger</i> •opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet •<i>kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande</i> •behandle problemstillinger i samspil med andre fag •demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder •diverse; digitale redskaber, <i>præsentere mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi</i>
--	---

Forløb 2: Løbetræning - mellemdistance

Omfang:	0 lektioner
Start:	30.08.21
Indhold:	<p>VARIGHED: <u>18 lektioner</u></p> <p>Kursisterne får et bredt kendskab til løbetræning i et tematiseret teori/praktik-koblingsforløb med syn på mellemdistanceløb hvor overordnet fokus er;</p> <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Testning i praksis (Coopertest, bip-test) •Praksiskendskab til specifik tekniskorienteret løbeopvarmning/træning (ankelled, knæled, hoftelod, core, dynamisk udstrækning) •Teknik: mellemdistanceløb (mellemfodslanding, moderat core/hoftespænding, oprejst el. lettere foroverbøjet, moderat aktivt armtræk, skridtlængde/skridtfrekvens) •Teknik: Sprint (forfodslanding, aktiv fodisætning, aktivt og kraftfuldt armtræk, hurtigere skridtfrekvens m. høje knæløft) •Rytisk vejtrækningstempo •Eksempler på anvendte deløvelser: Squat (jumps), knæløft, hælspark, lunges, nordic hamstrings, koordinationsløb af forskellig art mm.

	<p>•Fejlretning m. mobil, varierende intervaltræningsprincipper: lange og korte intervaller, 10-20-30, midtvejsmøde, grundtræning af kropsstammen (core)</p> <p>Teori:</p> <p><i>B - for bedre idræt</i> [I-bog]</p> <p>Kapitel 4+5 om aerob og anaerob træning</p> <p>SUP. ARTIKLER [17 s.]</p> <p>Motion-online.dk (set 2015) Eksplosiv styrke - uden at blive stor [1 s.]</p> <p>Fleck & Kraemer (2004) - Designing resistance training programs, p. 174 [1 s.]</p> <p>Motion-online.dk af Zacho, M. (2012) Efterforbrændingen ved motion er større end hidtil antaget [2 s.]</p> <p>Motion-online.dk (set 2015) timingen er afgørende for udbyttet af styrketræning [1 s.]</p> <p>Motion-online.dk af Dalbøge, A. & Zacho, M. (2007) Muskelskade og muskelømhed [3 s.]</p> <p>Diverse:</p> <p>Løbeskolen 1-2</p>
Arbejdsformer:	<ul style="list-style-type: none"> •Individuelt arbejde •Pararbejde •Gruppearbejde v. projektorienteret fremlæggelser •praktisk eksperimentel undervisning
Fokuspunkter:	<p>Nedenstående er angivet færdighedsområde samt en liste (med kursiv skrift) over de faglige mål, der har været primære retningslinjer igennem forløbet.</p> <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: <ol style="list-style-type: none"> a) Klassiske og nye idrætter •<i>Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens</i>

	<p><i>discipliner og teoriområder</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •<i>opnå kropsbevidsthed</i> •<i>indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</i> •<i>Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden</i> •<i>kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis</i> •<i>kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger</i> •<i>opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet</i> •<i>kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande</i> •<i>behandle problemstillinger i samspil med andre fag</i> •<i>demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder</i> •<i>diverse; digitale redskaber, præsentere mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi</i>
--	--

Forløb 3: Opvarmning og rytmisk koreografisk gymnastik

Omfang:	0 lektioner
Start:	03.11.21
Indhold:	<p>VARIGHED: <u>24 lektioner</u></p> <p>NB. * Holdet mangler 1 tema i Musik og bevægelse, da det har været exceptionelt hårdt ramt af sygdom.</p> <p>Kursisterne bliver introduceret for forløb af bevægelse til musik der progressivt igennem forløbet arbejder fra instruktion mod projektarbejde. Fundamentet er opvarmning (som et basisfundament) der er særligt fokus på rytmisk gymnastiske sving i koreografisk sammenhæng.</p> <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Opvarmning: gangserier, let varierende løb, sving/vrid-serier, hoppe-gang-serier, mv. •Rytmiske gymnastiske sving og førte bevægelser (helkropsbevægelser, kropslig spænding/afspænding (release&contract), diverse sving (feje, hammer, kajaksving

	<p>mv)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Koreografiudarbejdelse i grupperinger undervejs med elementær introduktion til koreografi ift. niveauer, planer, koreffekt, variation, musikinddeling(lude, chorus, interlude) mm. <p>Teori:</p> <p><i>B - for bedre idræt [I-bog]</i></p> <p>Kapitel 9 om motivation og målsætning [minus Maslow og kapitel 9.4 om spændingsregulering]</p> <p>Tybjerg-Pedersen, E. &L. (1999) <i>Krop og Træning</i>, s. 60-62 om opvarmning</p>
Arbejdsformer:	<ul style="list-style-type: none"> •Individuelt arbejde •Pararbejde •Gruppearbejde - projektorienteret (teori og praksis) •Klasseundervisning
Fokuspunkter:	<p>Nedenstående er angivet færdighedsområde samt en liste (med kursiv skrift) over de faglige mål, der har været primære retningslinjer igennem forløbet.</p> <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: <p>a) Musik og bevægelse</p> <ul style="list-style-type: none"> •Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder •<i>opnå kropsbevidsthed</i> •<i>indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</i> •<i>Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden</i> •<i>kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis</i> •kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger •<i>opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet</i>

<ul style="list-style-type: none"> •kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande •behandle problemstillinger i samspil med andre fag •demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder •diverse; digitale redskaber, præsentere mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi
--

Forløb 4: Volleyball - teambuilding i træning og konkurrence

Omfang:	0 lektioner
Start:	01.12.21
Indhold:	<p>VARIGHED: <u>18 lektioner</u></p> <p>Kursisterne bliver introduceret for volleyballspillet, hvor følgende har haft særligt fokus;</p> <p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Underhånds- og overhåndsserv (intro til overhåndsserv). primært brugt kasteserver for at få spil igang. •Fingerslag (blød vugge, elastisk bevægelse) •Baggerslag (forflytning inden, albueekstension, skulderbevægelse) •Smashslag (V-H-V rytmik) •Position (klar i udgangsposition, placering af især 2&4 ved hhv. angreb og defensiv) •Basal blokadetræning (intro til 1-mands blokade) •Taktisk: W-formation, samarbejde og kommunikation (eksempelvis hæver:"ny", alle:"jeg har") •Basal regelforståelse <p>Teori [59 s.]:</p> <p><i>B - for bedre idræt [I-bog]</i></p> <p>Kapitel 10 om team og hold [minus kapitel 10.4 om roller og 10.5 om teambuilding]</p> <p>Bevægelsesanalyseskema (suppleringsark) B - for bedre idræt vedr. dynamisk muskelarbejde</p>
Arbejdsformer:	<ul style="list-style-type: none"> •Individuelt arbejde •Pararbejde •Gruppearbejde (teamarbejde m. selvstændige fokusområder) •Casearbejde
Fokuspunkter:	Nedenstående er angivet færdighedsområde samt en liste (med kursiv skrift) over de

Nedenstående er angivet færdighedsområde samt en liste (med kursiv skrift) over de faglige mål, der har været primære retningslinjer igennem forløbet.

Faglige mål:

- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder:

a) **Boldspil**

- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder
- opnå kropsbevidsthed*
- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer*
- Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden*
- kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis*
- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger*
- opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet*
- kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande
- behandle problemstillinger i samspil med andre fag
- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder*
- diverse; *digitale redskaber*, præsentere mulighederne for fysisk aktivitet uden for skolereg

Forløb 5: Grundtræning

Omfang:	0 lektioner
Start:	02.02.22
Indhold:	<p>VARIGHED: <u>18 lektioner</u></p> <p>Kursisterne får et personligt kendskab ift. gennemførelse af et træningsprojekt i et tematiseret teori/praktik-koblingsforløb orienteret mod et teoribredt og individuelt sundhedsperspektiv med oplagt mulighed for selvstændige målsætninger og overordnet fokus er;</p>

	<p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Testning i praksis (TANITA kropsmålinger, yo-yo udholdenhedstest, BMI-udregning) •Træning med egen vægt/småt udstyr (kettlebells, pumpstænger mv.) •træningsprincipper: EMOTM (every minute on the minute), AMRAP (as many rounds as possible), cirkeltræning/stationstræning/FGB(fight gone bad) <p>Teori:</p> <p><i>B - for bedre idræt [I-bog]</i></p> <p>Kapitel 6 om muskler og styrke</p> <p>Henriksen, K. (2008) i "Inspiration til talentudvikling", s. 22-24, 31-40 om talentudviklingsteori</p> <p>Zekvens (2012) <i>Drømmen der går i opfyldelse</i>, Case om Lucas Andersen 7, 9, 10-12 om Lucas A. (case)</p> <p>Jensen, J-O. & Sørensen, J. K. (2005) <i>Hvad løber vi efter?</i> i Det lange løb, s. 11-24 om løbsmotivation</p>
Arbejdsformer:	<ul style="list-style-type: none"> •Individuelt arbejde •Pararbejde •Gruppearbejde •klasseundervisning
Fokuspunkter:	<p>Nedenstående er angivet færdighedsområde samt en liste (med kursiv skrift) over de faglige mål, der har været primære retningslinjer igennem forløbet.</p> <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: <ol style="list-style-type: none"> a) Klassiske og nye idrætter •<i>Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder</i> •<i>opnå kropsbevidsthed</i>

- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer
- Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden
- kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis
- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger
- opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet
- kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande
- behandle problemstillinger i samspil med andre fag
- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder
- diverse; digitale redskaber, præsentere mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi