**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 BevægelseskvaliteterYubio 30.5 Eksempler på øvelserYubio 3.3 Opvarmning / nedvarmningYubio 3.7 SmidighedTeori 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 faserYubio 10.2, 10.2.1, 10.2.2, 10.2.3 Teori om boldspilYubio 14.2 Floorball, Figur 14.3Yubio 14.6 Den gode floorballspillerTeori om den subjektive oplevelse af bevægelse og floorballI 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 SuperkompensationYubio 3.4 Aerob træningYubio 3.5 Anaerob træningYubio 3.6 StyrketræningYubio 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 muskelarbejdeYubio 26.3.4 (D) – Spring over buk/plintYubio 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 historieYubio 15.2: Regler, idé og organiseringYubio 15.3: ØvelserYubio 15.6: Spirit of the GameYubio 5.3: Holdets toppræstationYubio 5.3.1: Det velfungerende teamYubio 5.3.2: Sammenhold og kohæsionYubio 10.2.2: TaktikkerTeori 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” |