

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj-juni, 21/22
Institution	College360
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Martin Walsted Lauridsen
Hold	HH320idb

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Softball
Titel 2	Fodbold
Titel 3	Træningsprojektet
Titel 4	Rytmask opvarmning
Titel 5	Orienteringsløb

Titel 6	Online Fitness
Titel 7	Hip Hop

Titel 1	Softball
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>Softball - skoleregler.</p> <p>https://www.softball.dk/wp-content/uploads/2021/04/Skoleregler.-Softball.pdf</p> <p>Teknisk og taktisk:</p> <p>Youtube-videoer, samt</p> <p>http://www.amerikanskrunderbold.dk/wp-content/uploads/2015/08/AR.-Lektionsark.pdf</p>
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.

<p>Særlige fokuspunkter</p>	<p>Fokus på:</p> <p>Den grundlæggende forståelse af softball: regler og begreber.</p> <p>Teknisk fokus på gribemetoder, tagging og batting.</p> <p>Det taktiske fokus var på hvornår baser skal lukkes vs. udnyttelse af tagging.</p>
<p>Væsentligste arbejdsformer</p>	<p>Variierende arbejdsformer afhængigt af fokus:</p> <p>Individuelt, makkerpar og grupper, samt fællesøvelser.</p>

<p>Titel 2</p>	<p>Fodbold</p>
-----------------------	-----------------------

Indhold	Kernestof: Fodboldtekniske øvelser inspireret af: Videoer produceret af DBU og DGI.
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus var på: Fodboldteknik i 3 kategorier: Finter: Husmandsfinten, Laudrupfinten, Brizzefinten og Okochafinten. Tekniske elementer: Jonglering, førsteberøringer og vendinger. Spark: Lodret vristspark, halvtliggende vristspark, ydersidespark og saksespark.

Væsentligste arbejdsformer	<p>Variierende arbejdsformer afhængigt af fokus:</p> <p>Individuelt, makkerpar og grupper, samt fællesøvelser.</p>
-----------------------------------	--

Titel 3	Træningsprojektet
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>https://idraetc.systime.dk/index.php?id=183</p> <p>https://idraetb.systime.dk/index.php?id=124</p> <p>Supplerende stof:</p> <p>https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traening</p> <p>https://aktivtraening.dk/traening/kondition/test-coopertest</p> <p>https://hjerteforeningen.dk/motion/2018/02/27/intensitet-borgskala-og-puls/</p> <p>https://netdokter.dk/interactive/interactivetests/bmi.php</p> <p>https://aktivtraening.dk/traening/kondition/test-coopertest</p>
Omfang	14 lektioner á 60 minutter.

<p>Særlige fokuspunkter</p>	<p>Fokus på:</p> <p>At udarbejde en træningsplan på baggrund af konditionstest og testmetode. Derpå at gennemføre, justere undervejs, samt samle op og konkludere på projektet.</p> <p>Der blev fokuseret på bl.a.:</p> <p>Metode til måling af kondital: Cooper-testen</p> <p>Måling af intensitet: Borg-skala og pulszoner.</p> <p>Aerob/Anaerobe energiprocesser.</p> <p>Træningsplanlægning/træningsdagbog.</p> <p>Motivationsteori.</p> <p>Træningsformer: Interval/kontinuerlig</p> <p>Konditallet og kredsløbet.</p> <p>Superkompensation</p> <p>Muskeltræning og skeletmuskulatur.</p>
<p>Væsentligste arbejdsformer</p>	<p>Individuel træning, testning og skrivearbejde.</p>

<p>Titel 4</p>	<p>Rytmask opvarmning</p>
-----------------------	----------------------------------

Indhold	Kernestof: https://ibog-idraetc.systeme.dk/?id=107 https://idraetc.systeme.dk/?id=234 Supplerende stof: https://www.youtube.com/watch?v=eeRKIYMnrEQ&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=tLYFI9287jE&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=mCJNcLthmlg&feature=youtu.be https://allerodgymnasium.dk/wp-content/uploads/Eksempel-opvarmningsprogram.pdf https://ibog-idraetc.systeme.dk/?id=107 https://www.dr.dk/drtv/saeson/op-og-hop_9722
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus på: Opvarmningens effekt og længde. BPM og intensitet i musikvalg. Opvarmningens opbygning. Svingøvelser.

Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning. Gruppebaseret arbejde.
-----------------------------------	---

Titel 5	Orienteringsløb
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>ORIENTERING - Lær at finde vej: https://www.findveji.dk/introduktion/vi-skal-finde-vej</p> <p>Supplerende stof:</p> <p>http://friluftsaaktiviteter.dk/byloeb-med-mange-poster/</p> <p>https://www.skoven-i-skolen.dk/content/smartphones-i-skoven</p> <p>http://www.idespejd.dk/billeder-og-fotografier-til-orienteringslb</p>
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.

Særlige fokuspunkter	Fokus på: Forskellige måder at skabe et motiverende orienteringsløb. Kortlæsning og signaturforklaringer.
Væsentligste arbejdsformer	Online forløb med individuelt.

Titel 6	Online fitness
Indhold	Kernestof: https://idraetc.systime.dk/ afsnit 11.4, 11.5 og 11.6 https://www.fitnessworld.com/dk2/inspiration/online-traening-naar-sved-og-squat-rykker-hjem-i-stuen https://www.fitnessworld.com/dk2/inspiration/skab-sunde-vaner-med-vilje https://idan.dk/vidensbank/downloads/status-paa-danskernes-idraetsdeltagelse-2020/cb5a3970-42f4-4199-ba12-aca800dad3c4 Supplerende stof: Inspiration til fitnessvideoer: https://www.alt.dk/sundhed/hjemmetraening-corona

	https://www.youtube.com/results?search_query=træningsprogram https://www.fitnessworld.com/dk2/fw-online/holdtraening https://www.dr.dk/drtv/serie/morgentraening_231276 https://www.fitnessworld.com/dk2/fw-online/holdtraening/puls-styrke
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Træning i forhold til træningsopbygning, træningsøvelser og træningseffekten.</p> <p>Motivationen bag træning.</p> <p>Virkemidler i online fitness.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Online individuelt - både asynkront og synkront.

Titel 7	Hip hop
----------------	----------------

Indhold	Kernestof: Yubio om: Hiphoppens historie, Hip-Hop og breakdance, idrættens organisering. Samt youtube-klip med basic Hip-hop-moves.
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus på: Basic moves Bounce+spille basket Jacklin+køre bil slide+klap Slide - gå 8 frem + skråt tilbage Grapewine+dreje tilbage Top-Rock-Basic-Front Kick Ball Change+arme Hop+Hæl og Bounce+børste Dobbelt Guns+skyd til siden Down-out-in-up
Væsentligste arbejdsformer	Delvis online. Individuelt arbejde. Makkerpar + grupper.