

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	hhx1a21

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Blandede idrætter
Titel 2	Koreografi og Dans
Titel 3	Softball

Titel 1	Spiludvikling
Indhold	Kernestof: Introduktion til et eliteperspektiv i følgende idrætter: <ul style="list-style-type: none">- Sportsdans.- Fodbold- Bordtennis
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Særligt fokus på at klassen fik en introduktion til klassekammeraternes eliteidræt. Formålet er at skabe interesse og forståelse for hinandens elitesportsgrene, og dermed styrke sammenholdet i klassen.

Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning.
-----------------------------------	---------------------

Titel 2	Koreografi og Dans
Indhold	Kernestof: Anvendelse af Badjango, hvori der både er koreografier, Labans bevægelsesteori, samt indarbejdelse af koreografiske virkemidler.

Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokus var på:</p> <p>At udarbejde en træningsplan på baggrund af valgfrit fokus 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>

Væsentligste arbejdsformer	Individuel træning, testning og skrivearbejde.
-----------------------------------	--

Titel 3	Hip Hop
Indhold	Kernestof: Yubio om: Hiphoppens historie, Hip-Hop og breakdance, idrættens organisering. Samt youtube-klip med basic Hip-hop-moves.
Omfang	10 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	Online individuelt Makkerpar med mor/far/søskende.

Titel 4	Golf
----------------	-------------

Indhold	Kernestof: DGU golfregler "Rundt på banen" udarbejdet af Silkeborg Ry golfklub.
Omfang	12 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus på: Golfreglerne. Slagteknik: Drive/Jernslag. Putning. Bunkerslag. Chip.

Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning. Opdelt i mindre grupper. Både til tekniktræning og rundt på golfbanen. Individuelt.