

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	HH3A20

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Spiludvikling
Titel 2	Træningsprojektet
Titel 3	Golf

Titel 1	Spiludvikling
Indhold	Kernestof: http://marinaaagaardblog.com/2018/03/01/fysisk-aktivitet-motion-leg-og-spiludvikling-1000-ideer-til-ny-variation/ http://marinaaagaardblog.com/2018/03/02/motion-leg-og-spiludvikling-design-eget-program-eller-unik-idraet/
Omfang	16 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Særligt fokus på idéudviklingen og selve spilbarheden i selve spillet. Der var fokus på at føle flow for deltagerne i spillene.

Væsentligste arbejdsformer	<p>Klasseundervisning.</p> <p>Gruppebaseret.</p> <p>Instruktører på skolens idrætsdag.</p>
-----------------------------------	--

Titel 2	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>https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traening</p> <p>Supplerende stof:</p> <p>https://aktivtraening.dk/traening/kondition/test-coopertest</p> <p>https://hjerterforeningen.dk/motion/2018/02/27/intensitet-borgskala-ogp-uls/</p> <p>https://netdoktor.dk/interactive/interactivetests/bmi.php</p> <p>https://aktivtraening.dk/traening/kondition/test-coopertest</p>

Omfang	20 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	Golf
Indhold	<p>Kernestof:</p> <p>DGU golfregler</p> <p>“Rundt på banen” udarbejdet af Silkeborg Ry golfklub.</p>
Omfang	14 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokus på:</p> <p>Golfreglerne.</p> <p>Slagteknik:</p> <p>Drive/Jernslag. Putning. Bunkerslag. Chip.</p>
Væsentligste arbejdsformer	<p>Samarbejde med Silkeborg Ry Golfklub.</p> <p>Klasseundervisning.</p> <p>Opdelt i mindre grupper. Både til tekniktræning og rundt på golfbanen.</p> <p>Individuelt.</p>