

Undervisningsbeskrivelse Idræt C - HH2A

Fag	Idræt C, HH2A
Institution	College360, HHX
Varighed	3 år
Tidspunkt	Juni 2021 (i alt fra 2019-2022)
Lærere	Jens Pilgaard og Martin Walsted Lauridsen

Forløbsoversigt

Boldspil

- Basketball
- Ultimate
- Softball

Nye og klassiske idrætter

- Golf

Musik og bevægelse

- Rytmask opvarmning
- Standard- og latindans/ballroom fitness (Covid-19-præget)

Træningsprojektet

Forløb i boldspil: Basketball

Forløbslængde	10 lektioner
Formål/beskrivelse	Formålet har været at arbejde med tekniske og taktiske elementer i basketball. Der har bl.a. været inddragelse af video-analyse (slow-motion) af elevernes teknik i afleveringer, finter og skud, og eleverne har lavet deres egne taktiske angreb med tilhørende begrundelser. Gennem forløbet er der blevet bygget mere teknik og taktik på, og eleverne har sluttet af med en teknisk forløbsprøve, hvor de viser, hvad de har lært gennem forløbet. Eleverne lavede også bud på drejebøger, som de præsenterede.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">• Beherskelse af tekniske elementer som generel boldkontrol, igangsætninger, standsninger, jumpstop, pivotering, driblinger, finter (bag-om-ryg, gennem-ben, "spin move"), afleveringer, stående skud, lay-up• Evnen til at bruge video som redskab til at analysere på tekniske fokuspunkter• Taktisk forståelse, evnen til at analysere taktiske spilsekvenser i kamp-lignende situationer samt evnen til selv at udtænke, udføre og begrunde taktiske angreb. Relevante begreber er fx løbemønstre, opspilmønstre, backdoor, forskellige cuts, kommunikation, screeninger, temposkift.• De væsentligste regler i basketball.
Metode	Fokus på teknik og taktik både ud fra deduktivt og induktivt princip. Inddragelse af tekniske video-analyser. Forløbsprøve og drejebøger til sidst.
Materialer	Mobiltelefoner til videoanalyser. Noter omkring tekniske fokuspunkter lavet delvist i samarbejde med eleverne. Regler omkring basketball fra Idrætsportalen, Gyldendal.

Forløb i boldspil: Ultimate

Forløbslængde	10 lektioner
Formål/beskrivelse	Forløbet har taget udgangspunkt i følgende materiale: Ultimate - en introduktion til undervisning. Udarbejdet af Dansk Frisbee Sport Union.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">• Kaste- og gribeteknik. (baghånd, forhånd og upsidedown, samt høje/lave og pandekagegreb)• Pivotering og opdækning• Angrebs- og forsvarstaktikker
Metode	Træningsøvelser i makkerpar og grupper. Kampøvelser.
Materialer	Ultimate - en introduktion til undervisning. Udarbejdet af Dansk Frisbee Sport Union.

Forløb i boldspil: Softball

Forløbslængde	10 lektioner
Formål/beskrivelse	Softball er et spil, som få af eleverne har prøvet før. Derfor har formålet med forløbet været stille og roligt at introducere spillet for eleverne, så de ender med at blive familiære med spillets regler og kunne spille det fulde spil.
Faglige mål	Kunne redegøre for centrale begreber inden for softball (fx ball, foul ball, strike m.m.) Have forståelse for de mest basale regler i spillet softball Tekniske elementer: <ul style="list-style-type: none">• Kasteteknik• Catching og ground balls• Pitching• Bunting• Batting Taktiske elementer: <ul style="list-style-type: none">• Generel taktisk forståelse for spillets opbygning og mekanikker• Lineup til batting• Opstilling i fielden• Taktiske overvejsler i at låse baser og tagge
Metode	Fokus på teknik og taktik både ud fra deduktivt og induktivt princip. Træningsøvelser i makkerpar og grupper. Kampøvelser.
Materialer	Primært materiale fra Gyldendals Idrætsportalen om softball. Eget materiale.

Forløb i nye og klassiske idrætter: Golf

Forløbslængde	15 lektioner
Formål/beskrivelse	Eleverne har været på besøg hos Silkeborg Ry Golfklub, hvor de løbende er blevet introduceret for forskellige dele af golf af golftrænere afsluttende med at prøve at gå en 9-hulsbane. Forløbet indeholder - udover at lære basale færdigheder i golf - også teori omkring regler m.m. Eleverne ender således med at få et golfkørekort, sådan at de ville kunne starte i en golfklub efterfølgende.
Faglige mål	Kunne redegøre for centrale begreber inden for golf (fx par, green osv.) Have forståelse for de mest basale regler i spillet golf Have overordnet forståelse for forskellige køllers egenskaber Kunne diskutere hvad det kræver mentalt at kunne præstere i golf Tekniske elementer: <ul style="list-style-type: none">• Driving (range)• Putting• Indspil
Metode	Træningsøvelser - progression ved at lære deelementer og øve dem frem mod at kunne gå en 9-hulsbane
Materialer	Primært information fra golftrænere

Forløb i musik og bevægelse: Rytmisk opvarmning

Forløbslængde	10 lektioner
Formål/beskrivelse	Formålet har været at introducere eleverne for hvordan musik og bevægelser kan bruges i forbindelse med opvarmning samt hvorfor det er en god idé at varme op (fx diverse fysiologiske og mentale grunde). Eleverne startede med at præsentere en opvarmning (ikke musik-baseret), som den ser ud i deres egne sportsgrene. Herefter blev der eksperimenteret med musik og bevægelser gennem diverse små-øvelser samt at tælle en sang op. Eleverne blev også præsenteret for et eksemplarisk opvarmningsprogram. Og til sidst lavede de i grupper selv funktionelle rytmiske opvarmningsprogrammer, som de præsenterede i starten af de efterfølgende idrætslektioner.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">• Kunne høre rytmen i musikken og tælle en sang op i takter• Kunne lave bevægelser i takt til musikken• Forståelse for hvorfor vi varmer op i idræt• Forståelse for opbygningen af et rytmisk opvarmningsprogram samt forskellen på formelle og funktionelle programmer
Metode	Arbejde med musik og opvarmning med inddragelse af relevant teori. Afsluttende med præsentation af funktionelle rytmiske opvarmningsprogrammer.
Materialer	Teori om rytmisk opvarmning primært fra: https://dinidraetc.ibog.gyldendal.dk/?id=134

Forløb i musik og bevægelse: Standard- og latindans/ballroom fitness

Forløbslængde	10 lektioner
Formål/beskrivelse	<p>Dette forløb startede ud som et klassisk forløb i standard- og latindans med fokus på engelsk vals, cha-cha-cha og jive. Eleverne nåede at arbejde induktivt og deduktivt med grundtrin og enkelte variationer inden Corona-lockdown startede. De nåede således en smule pardans, men ikke så meget. Planen var, at de skulle danse mere pardans og slutte af med et afdansningsbal. Men pga. Covid19 blev de sidste lektioner lavet virtuelle og som ballroom fitness i stedet for, hvor elever og lærer dansede sammen på Zoom. Eleverne lavede midtvejs og til sidst video-produkter af dans inden for standard- og latindanse. Undervejs blev kønsroller i sporten diskuteret.</p>
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> • Korrekt dansefatning • Kunne høre og forklare forskel på 3/4 og 4/4 taktart. • Rytme, koordination, stil, udtryk • Evnen til at kunne eksperimentere med, øve og præsentere serier • Engelsk vals: grundtrin, højredrejning, venstredrejning, serier • Cha-cha-cha: grundtrin, damedrejning, Newyorker, serier • Jive: grundtrin, sparkevariation, serier • Bevægelser fra ballroom fitness med fokus på Latin dance • Evnen til at kunne diskutere kønsroller i sporten ud - bl.a. ud fra teori fra i-bøgerne
Metode	<p>Induktiv, deduktivt og undervisningsdifferentieret arbejde med førnævnte standard- og latindanse.</p> <p>Inddragelse af teori om kønsroller i sporten og dertilhørende diskussion.</p> <p>Video-produkter af dans.</p>
Materialer	<p>Teori om kønsroller:</p> <p>https://sportenisamfundet.systime.dk/index.php?id=180 og</p> <p>https://sportenisamfundet.systime.dk/index.php?id=172</p>