

Undervisningsbeskrivelse Idræt C - HH2A

Fag	Idræt C, HH2A
Institution	College360, HHX
Varighed	3 år
Tidspunkt	Maj 2022 (i alt fra 2020-2023)
Lærere	Jens Pilgaard

Forløbsoversigt

Boldspil

- Fodbold (Covid-19-præget)
- Ultimate
- Softball

Musik og bevægelse

- Rytmisk opvarmning (Covid-19-præget)
- Standard- og latindans/ballroom fitness (Covid-19-præget)
- Dans og Koreografi

Nye og klassiske idrætter

- Parkour (Covid-19-præget)
- Golf
- Badminton

Forløb i boldspil: Fodbold

Forløbslængde	10 lektioner
Formål/beskrivelse	En del elever var familiære med fodbold. Så udover klassiske små-øvelser i makkerpar og grupper fik eleverne til opgave selv at konstruere og præsentere øvelser ud fra et fokuspunkt.
Faglige mål	<p>Evnen til at udføre diverse tekniske elementer i fodbold:</p> <ul style="list-style-type: none">• Indersideaflevering og diverse tæmninger• Forskellige finter og driblinger• Halvtliggende vristspark• Jongleringer og boldkontrol• Lodret vristspark• Førsteberøring og vendinger• Afslutninger <p>Evnen til at beherske taktisk elementer i fodbold:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kommunikation• Gøre sig spilbar• Spilforståelse• Indgå i spilopbygning i kamp-lignende situationer <p>Evnen til selv at planlægge, udføre og reflektere over øvelser der passer til et specifikt fokuspunkt i fodbold</p>
Metode	Træningsøvelser i makkerpar og grupper. Kampøvelser.
Materialer	

Forløb i boldspil: Ultimate

Forløbslængde	10 lektioner
Formål/beskrivelse	Forløbet har taget udgangspunkt i isolerede øvelser til mere og mere kamplignende situationer sluttende af med en turnering i Ultimate. Derudover har eleverne prøvet kræfter med discgolf på Søhøjlandets Disc Golf Bane.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">• Forstå grundlæggende regler i ultimate• Kende til forskellen på discs til Ultimate og discgolf• Kunne diskutere spørgsmål der relaterer til "Spirit of the game"• Teknik: baghåndskast, forhåndskast, upsidedownkast/hammerkast, gribeteknik, landing og pivotering, cuts• Taktik: stacking, roller på et hold, angreb og forsvar
Metode	Træningsøvelser i makkerpar og grupper. Kampøvelser.
Materialer	Yubio - ultimate Ultimate - en introduktion til undervisning. Udarbejdet af Dansk Frisbee Sport Union. Diverse Youtube-videoer Teori om bl.a. Sportens Ånd og Sportens Væsen: https://idraet-b.systime.dk/index.php?id=201&L=0

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 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). De har 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 rytmiske opvarmningsprogrammer, som de præsenterede i starten af de efterfølgende idrætslektioner.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">• Høre musikkens tælling og starte bevægelsen på 1. taktslag i musikken• Holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken• Planlægge øvelserne til et opvarmningsprogram til musik på ca. 15 min• Finde egnet musik til de fundne øvelser• Udføre eget opvarmningsprogram og instruere en gruppe/et hold i det• Argumentere for opbygningen af programmet, øvelserne og musikvalget• Demonstrere forståelse for progression i intensitet og øvelsesvalg• Koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt• Reflektere og kommentere på andre gruppers opvarmningsprogrammer• Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op• Bruge Laban's BESS-koncept til at analysere bevægelser
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 Men også andre noter

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

Forløbslængde	10 lektioner
Formål/beskrivelse	Dette forløb skulle have været et klassisk forløb i standard- og latindans med fokus på engelsk vals, cha-cha-cha og jive. Pga. Covid-19 dansede de dog individuelt og blev også sendt hjem. De nåede således en smule pardans alene, 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. Eleverne lavede video-produkter af deresdanske. Undervejs blev kønsroller i sporten diskuteret.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne høre og forklare forskel på 3/4 og 4/4 taktart. • Kunne lave bevægelser til musikken og ramme forskellige taktslag • Rytme, koordination, stil, udtryk • Engelsk vals: grundtrin + drejninger + serier • Cha-cha-cha: grundtrin + damedrejning + Newyorker + serier • Jive: grundtrin + sparkevariation + serier • Ballroom fitness: lære serier og selv finde på passende bevægelser til musik • Evnen til at kunne diskutere kønsroller i sporten
Metode	Induktiv, deduktivt og undervisningsdifferentieret arbejde med førnævnte standard- og latindanse. Inddragelse af teori om kønsroller i sporten og dertilhørende diskussion. Video-produkter af dans.
Materialer	Teori om kønsroller: https://sportenisamfundet.systime.dk/index.php?id=180 og https://sportenisamfundet.systime.dk/index.php?id=172

Forløb i musik og bevægelse: Dans og koreografi

Forløbslængde	10 lektioner
Formål/beskrivelse	Formålet med forløbet er at bygge op imod at eleverne selv kan eksperimentere med bevægelser og musik og lave en koreografi for resten af klassen. Der bygges progressionsmæssigt op som beskrevet i metode.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">• At kunne lytte til musikken og følge takten• Rytme, koordination, stil, udtryk• At kunne lære en koreografi ved at se andre lave den• At kunne blive tildelt en koreografi gennem App'en Badjango og lære samt fremføre den som gruppe• At kunne sammensætte, finpudse samt fremføre en selvopfundet koreografi med passende musik til• Kendskab til Rudolf Labans bevægelseslære (BESS-teori)• At være i stand til at lave bevægelsesanalyser - bl.a. gennem Rudolf Labans bevægelseslære (BESS-teori)
Metode	Småøvelser med fokus på bevægelser og rytme til musik. App'en Badjango. Progression i form af at lære at kunne følge med i en dans, at kunne lære en dans og vise for andre til at kunne udvikle en dans/koreografi selv. Altid til musik.
Materialer	App'en Badjanjo

Forløb i nye og klassiske idrætter: Parkour

Forløbslængde	9 lektioner
Formål/beskrivelse	Dette forløb blev lavet, da det var noget af det der var muligt under Covid-19. Dvs. hele forløbet var virtuelt
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">• Kunne udføre vaults og andre øvelser fra Parkour med kvalitet<ul style="list-style-type: none">○ Fx○ Landing○ Safety Vault○ Speed Vault○ Turn Vault○ Underbar○ Precision Jump○ Kong Vault○ Dash Vault○ Tic Tac○ Shoulder Roll○• Kunne lære gennem at se videoer• Kunne lave sine egne videoer hvor der udføres Parkour
Metode	Læreren har filmet sig selv og bedt eleverne lave de same vaults og øvelser samt selv finde andre øvelser. Eleverne har løbende gennem forløbet filmet sig selv, og i grupper endte vi alle med at se hinandens videoer, som eleverne havde klippet sammen i grupper.
Materialer	Eget materiale Youtube-videoer om Parkour

Forløb i nye og klassiske idrætter: Golf

Forløbslængde	16 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 nye og klassiske idrætter: Badminton

Forløbslængde	10 lektioner
Formål/beskrivelse	Formålet med forløbet har været at introducere eleverne til badminton ved trinvis at bygge diverse tekniske og taktiske elementer på.
Faglige mål	<ul style="list-style-type: none">- Kende slagene serv, clear, drop, netdrop, lob & smash- Være bekendt med de grundlæggende regler i badminton- Beherskelse af grundlæggende benarbejde frem til nettet og tilbage til baglinjen- Beherskelse af benarbejde til henholdsvis kort forhånds- og kort baghånds-hjørne- Rimelig beherskelse af netdrop og lob fra både forhånd og baghånd- Rimelig beherskelse af clear, drop og lang forhåndsserv- Kunne udføre slagsekvenser hvor det er tydeligt at se hensigten med slaget- Have en taktisk forståelse af både boldens og egen placering på banen- Kunne udvikle og instruere i en træningssekvens i badminton ud fra et specifikt fokuspunkt. Gerne med udgangspunkt i Progressionsstigen.
Metode	Diverse tekniske og taktiske øvelser samt elevers egen udvikling af øvelser i grupper.
Materialer	Eget udviklet materiale samt input fra: https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=205 https://grundbogiidraetc.systime.dk/?id=206 https://idraetsportalen.systime.dk/?id=170