

## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj-juni, 21/22
<b>Institution</b>	College360
<b>Uddannelse</b>	HHX
<b>Fag og niveau</b>	Idræt C
<b>Lærer(e)</b>	Martin Walsted Lauridsen
<b>Hold</b>	HH320ida

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	<b>Softball</b>
<b>Titel 2</b>	<b>Fodbold</b>
<b>Titel 3</b>	<b>Træningsprojektet</b>
<b>Titel 4</b>	<b>Rytmask opvarmning</b>
<b>Titel 5</b>	<b>Orienteringsløb</b>

<b>Titel 6</b>	<b>Online Fitness</b>
<b>Titel 7</b>	<b>Hip Hop</b>

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

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

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

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

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

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

<p><b>Særlige fokuspunkter</b></p>	<p><b>Fokus på:</b></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><b>Væsentligste arbejdsformer</b></p>	<p>Individuel træning, testning og skrivearbejde.</p>

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

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

<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning. Gruppebaseret arbejde.
-----------------------------------	---

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



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

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

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

<b>Titel 7</b>	<b>Hip hop</b>
----------------	----------------

<b>Indhold</b>	<b>Kernestof:</b>  Yubio om:  Hiphoppens historie, Hip-Hop og breakdance, idrættens organisering.  Samt youtube-klip med basic Hip-hop-moves.
<b>Omfang</b>	8 lektioner á 60 minutter.
<b>Særlige fokuspunkter</b>	<b>Fokus på:</b>  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
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Delvis online.  Individuelt arbejde.  Makkerpar + grupper.