

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Termin hvori undervisningen afsluttes: maj-juni, 22/23
Institution	College360
Uddannelse	HHX
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Martin Walsted Lauridsen
Hold	hhx322ida

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Kano
Titel 2	Softball
Titel 3	Folkedanse og koreografi
Titel 4	Lindy Hop
Titel 5	Padel
Titel 6	Fodbold og målinger
Titel 7	Træningsprojektet

Titel 1	Kano
---------	------

Indhold	Kernestof: Youtube: "Kanoinstruktion" video 1-4 - udarbejdet af <a href="http://www.kanotur.nu">www.kanotur.nu</a>
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Padle- og siddeteknik. Padlevariationer. Ind- og udstigning. Kæntringsøvelser.
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk udførelse. Makkerpar samt alene i kano.

Titel 2	Softball
Indhold	<p>Kernestof: Softball - skoleregler. <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: Youtube-videoer, samt <a href="http://www.amerikanskrunbold.dk/wp-content/uploads/2015/08/AR.-Lektionsark.pdf">http://www.amerikanskrunbold.dk/wp-content/uploads/2015/08/AR.-Lektionsark.pdf</a></p>
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokus på: Den grundlæggende forståelse af softball: regler og begreber. Teknisk fokus på gribemetoder, tagging og batting. Det taktiske fokus var på hvornår baser skal lukkes vs. udnyttelse af tagging.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Varierende arbejdsformer afhængigt af fokus: Individuelt, makkerpar og grupper, samt fællesøvelser.

Titel 3	Traditionelle Folkedanse + koreografi
Indhold	Kernestof: Lanciers (2 ture) Totur til Vejle Hamborg Sekstur
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus på: BPM, taktslag, samt klassiske sekvenser og teknik fra folkedanse, som fx chassé, partnerskifte, krydsfatning, etc.
Væsentligste arbejdsformer	I makkerpar, kvadriller og større grupper.

Titel 4	Lindy Hop
Indhold	Kernestof: Systemeforløb om Lindy Hop
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus på: Bounce Closed/open position Leader/follower 6-count Samt forskellige grundtrin og variationer, såsom rock step, triple step, cross the bridge, pass by, etc.
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning Individuel- og par-dans.

Titel 5	Padel
Indhold	Kernestof: Padel Tennis (Klip fra Youtube) - Udarbejdet af DGI.
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Fokus på: Regler, turneringsformer, samt teknik:  Baghånd, forhånd, serv, greb, flugtning, lob og Bandeja.
Væsentligste arbejdsformer	Single og double - øvelser.

Titel 6	Fodbold & Målinger
Indhold	Kernestof: Fodboldforløb fra idrætsportalen via Systime.dk + afsnittet "Målinger og tests" fra Begrib idræt C, Praxis.
Omfang	8 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	Målinger og tests af basale fodboldfærdigheder: Afleveringer (høje) Hurtighed (med og uden bold) Sparkeformer Hovedstød Dribling Jonglering
Væsentligste arbejdsformer	Træningsøvelser i makkerpar og grupper. Kampøvelser.

Titel 7	Træningsprojektet
Indhold	<p>Kernestof:  <a href="https://idraetc.systime.dk/index.php?id=183">https://idraetc.systime.dk/index.php?id=183</a>  <a href="https://idraetb.systime.dk/index.php?id=124">https://idraetb.systime.dk/index.php?id=124</a>  Afsnittet "Målinger og tests" fra Begrib idræt C, Praxis.</p> <p>Supplerende stof:  <a href="https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traening">https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traening</a>  <a href="https://aktivtraening.dk/traening/kondition/test-coopertest">https://aktivtraening.dk/traening/kondition/test-coopertest</a>  <a href="https://hjerterforeningen.dk/motion/2018/02/27/intensitet-borgskala-ogpuls/">https://hjerterforeningen.dk/motion/2018/02/27/intensitet-borgskala-ogpuls/</a>  <a href="https://netdoktor.dk/interactive/interactivetests/bmi.php">https://netdoktor.dk/interactive/interactivetests/bmi.php</a>  <a href="https://aktivtraening.dk/traening/kondition/test-coopertest">https://aktivtraening.dk/traening/kondition/test-coopertest</a></p>
Omfang	10 lektioner á 60 minutter.
Særlige fokuspunkter	<p>Fokus på:  At udarbejde en træningsplan på baggrund af konditionstest og testmetode. Derpå at gennemføre, justere undervejs, samt samle op og konkludere på projektet.  Eleverne kunne selv fokusere på bl.a.:  Metode til måling af kondital: Cooper-testen  Måling af intensitet: Borg-skala og pulszoner.  Aerob/Anaerobe energiprocesser.  Træningsplanlægning/træningsdagbog.  Træningsformer: Interval/kontinuerlig  Konditallet og kredsløbet.  Superkompensation  Muskeltræning og skeletmuskulatur.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Individuel træning, testning og skrivearbejde.