**Undervisningsbeskrivelse**

**Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser**

|  |  |
| --- | --- |
| **Termin** | Maj/juni 2020 |
| **Institution** | **Nordvestsjællands HF og VUC** |
| **Uddannelse** | Hf/hfe |
| **Fag og niveau** | Idræt C |
| **Lærer(e)** | Josefine Aaris (JOA) og Jim Toft (JI) |
| **Hold** | HhidC120 2019/20 |

**Oversigt over gennemførte undervisningsforløb**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel 1** | Rytmisk opvarmning |
| **Titel 2** | Floorball |
| **Titel 3** | X-fit |
| **Titel 4** | Opgaver under nedlukningen |

|  |  |
| --- | --- |
| **Forløb** | **Rytmisk opvarmning (forløb 1)** |
| **Tema** | **Musik og bevægelse** |
| **Omfang** | **12 lektioner** |
| **Indhold** | **I forhold til bedømmelsen skal du:**  **Praksis:**   * Kunne fremvise forskellige øvelser (sving, hop, gang, løb og styrke) med fokus på korrekt teknik/udtryk og musikforståelse * Vise selvvalgte elementer af jeres opvarmningsprogram. Alle grupper skal vise sving-delen * Kunne høre musikkens tælling og starte bevægelsen på 1. taktslag i musikken * Kunne holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken * Koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt * Være fysisk i stand til at udføre øvelserne gennem hele programmet   **Teori (hele pensum men med særlig vægt på):**  Yubio 30.1: Hvorfor varme op  Yubio 30.2: Selve musikken  Yubio 30.3 Bevægelseskvaliteter  Yubio 30.4: Programmets opbygning  Yubio 30.5: Øvelser  Yubio 3.3 Opvarmning / nedvarmning  Yubio 3.2 Arbejdets tre faser  Teori om den subjektive oplevelse af bevægelse (udleveret på papir)  **I forhold til bedømmelsen skal du:**   * Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op * Kunne redegøre for en hensigtsmæssig opbygning af et opvarmningsprogram * Diskutere opvarmning i forhold til "arbejdets tre faser" og betydningen af den subjektive oplevelse af opvarmning |

|  |  |
| --- | --- |
| **Forløb** | **Floorball (forløb 2)** |
| **Tema** | **Boldspil** |
| **Omfang** | **12 lektioner** |
| **Indhold** | **I forhold til bedømmelsen skal du:**  **Praksis:**   * Holde korrekt på staven * Modtage og aflevere med 5-10 meters afstand * Drible med forside/bagside af stav stående og i let tempo gennem kegler * Afslutte mod mål både med og uden moderat pres fra modstander * Kunne følge løbemønstre i taktiske øvelser * Indgå i kampsituationer, hvor du modtager bolden og spiller den videre * Vise kendskab til og følge reglerne og være fysisk i stand til at spille   **Teori (hele pensum men særlig vægt på):**  Yubio 14.1 Floorballs historie  Yubio 14.2 Regler, idé og organisering (Figur 14.3)  Yubio 14.3 Øvelser  Yubio 14.6 Den gode floorballspiller  Yubio 10.2 Teori om boldspil  Yubio 10.2.1 Boldspilsfamilierne  Yubio 10.2.2: Taktikker  Yubio 10.2.3 Teori om boldspil  Teori om den subjektive oplevelse af bevægelse (udleveret på papir)  **I forhold til bedømmelsen skal du:**   * Diskutere "den gode floorballspillers" fysik * Redegøre for floorball som boldspil og diskutere dette i forhold til andre boldspil * Diskutere betydningen af den subjektive oplevelse af at spille floorball * Beskrive de forskellige spilfaser i floorball |

|  |  |
| --- | --- |
| **Forløb** | **X-fit (forløb 3)** |
| **Tema** | **Klassiske og nye idrætter** |
| **Omfang** | **1 praktisk lektion**  **Virtuel undervisning: ca. 6 lektioner** |
| **Indhold** | **I forhold til bedømmelsen skal du:**  **Praksis:**   * Udføre øvelser med egen kropsvægt på en teknisk korrekt måde * Udføre øvelser med det inddragede udstyr på en teknisk korrekt måde * Sammensætte øvelser og programmer på en fornuftig måde * Være fysisk i stand til at gennemføre øvelser og programmer * Støtte, motivere og tælle for dine klassekammerater   **Teori (hele pensum men med særlig vægt på):**  Yubio 2.3.2 De tre typer muskelarbejde  Yubio 3.1 Superkompensation  Yubio 3.4 Aerob træning  Yubio 3.5 Anaerob træning  Yubio 3.6 Styrketræning  Yubio 25.1: X-fits historie  Yubio 25.2 Regler, idé & organisering  Teori om den subjektive oplevelse af bevægelse (udleveret på papir)  **I forhold til bedømmelsen skal du:**   * Redegør for X-fits historie, idé, regler og organisering * Kunne beskrive de 3 træningsformer: Aerob, 2. Anaerob og 3. Styrketræning * Kunne beskrive de 3 typer muskelarbejde under forskellige øvelser * Kunne diskutere betydningen af superkompensation * Kunne diskutere betydningen af den subjektive oplevelser af at dyrke X-fit |

|  |  |
| --- | --- |
| **Forløb** | **Opgaver under nedlukningen (forløb 4)** |
| **Temaer** | **Teori på tværs af forløb og Opgaver under nødundervisning** |
| **Omfang** | **48 lektioner** |
| **Indhold** | I perioden med nødundervisning er der arbejdet med 7 opgaver inden for emnerne: X-Fit, Opvarmning og Kroppen mellem Subjekt og Objekt. Pensum for teori kan ses i ovenstående forløbsbeskrivelser og ved udleveret på papir om kroppen mellem subjekt og objekt herunder øvelser i opgaver med henblik på at beskrive og analysere øvelserne i perspektivet heraf. Grundlag for vurderingssamtale er stillet i 2 opgaver, der bredt dækker områderne.  De faglige mål:  De faglige mål for opgaverne og faget (det som der lægges vægt på) er, at du kan:   * Vise kendskab til opgavernes stofområde / emne * Redegør for X-Fits historie, idé, regler og organisering * Kunne beskrive de 3 træningsformer: Aerob, 2. Anaerob og 3. Styrketræning som anvendes i dit / jeres X-fit-program * Kunne diskutere betydningen af superkompensation * Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op * Kunne redegøre for en hensigtsmæssig opbygning af et opvarmningsprogram * Diskutere opvarmning i forhold til "arbejdets tre faser" og betydningen af opvarmning generelt set * Kunne redegøre for den subjektive og objektive krop og diskutere fordele og ulemper ved dette |