

## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	<b>Forår 2022</b>
<b>Institution</b>	Nordvestsjælland HF og VUC
<b>Uddannelse</b>	Hf- læreplan 2017
<b>Fag og niveau</b>	Idræt C
<b>Lærer(e)</b>	Lars Bronée
<b>Hold</b>	HhidC122

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	Cirkeltræningsprogram og bip-test 1
<b>Titel 2</b>	Boldspil: håndbold
<b>Titel 3</b>	Rytmik: Les Lanciers
<b>Titel 4</b>	Rytmik: rytmisk opvarmning
<b>Titel 5</b>	Klassiske og nye idrætter: badminton
<b>Titel 6</b>	Boldspil: basketball
<b>Titel 7</b>	Klassiske og nye idrætter: yoga, primært vinyasa
<b>Titel 8</b>	Fordybelse i drejebøger og bip-test 2

<b>Titel 1</b>	<b>Cirkeltræningsprogram og bip-test 1</b>
<b>Teori</b>	Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, side 51, sider 32 – 33 og sider 83 – 84.
<b>Fokuspunkter, praktik</b>	Kursisternes præsentation af eget udviklet cirkeltræningsprogram, som blev afprøvet på holdet.
<b>Bemærkning</b>	Der blev gennemført en bip-test, hvor resultat skulle sammenlignes med resultatet sidst i semester.

<b>Titel 2</b>	<b>Boldspil: håndbold</b>
<b>Teori</b>	Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 110 – 120. Musklen: PECTORALIS MAJOR. <a href="https://haandboldnationen.dk/haandboldregler/">https://haandboldnationen.dk/haandboldregler/</a> <a href="https://www.rookieroad.com/handball/player-positions/">https://www.rookieroad.com/handball/player-positions/</a>
<b>Fokuspunkter, praktik</b>	Boldbasis, spiløvelser, 3-fods-finten, skudfinter, Radjenovic-finten, kringle-afslutning, stregspiller screening, det etablerede angrebsspil (stempel-pres), center/back kryds, opspil til fløjafslutning, hopskud med 3-skridts-afsæt og fast breaks.
<b>Bemærkning</b>	Der blev ikke her afsat tid til at arbejde med drejebøger. Primært lærerstyret undervisning, men kursister arbejdede også selvstændigt med udarbejdelse af en angrebsspil (stempel-pres-spillet).

Titel 3	Rytmik: Les Lanciers
Teori	<p><a href="https://videnskab.dk/kultur-samfund/derfor-danser-vi-lanciers">https://videnskab.dk/kultur-samfund/derfor-danser-vi-lanciers</a>  <a href="https://da.wikipedia.org/wiki/Les_Lanciers">https://da.wikipedia.org/wiki/Les_Lanciers</a>  <a href="https://ilk.dk/sz041p">https://ilk.dk/sz041p</a> (kort om jitterbugs historie)  <a href="https://ilk.dk/sf8gt0">https://ilk.dk/sf8gt0</a> (video jitterbug)            Musklen: BICEPS BRACHII.</p>
Fokuspunkter, praktik	<p>At bryde dansen ned i sine enkeltdele under indlæringen.            At give tur 5 et twist (herremøllen), ved undervejs at skifte til 18 taktslag jitterbug, halvvejs rundt i kæden.</p>
Bemærkning	<p>Lærerstyret undervisning.            Der blev dog afsat en god portion tid til at arbejde på drejebøger.</p>

Titel 4	Rytmik: rytmisk opvarmning
Teori	<p>Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer:            C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005,            sider 22 – 30.            Musklen: PSOAS MAJOR.</p>
Fokuspunkter, praktik	<p>Underviser startede med at præsentere et eksempel på et opvarmningsprogram med musik som taktstokken.            Der blev afholdt en ”prøveeksamen” rytmisk opvarmning, med afsæt i kursisternes egen drejebog.</p>
Bemærkning	<p>Der blev afsat en god portion tid til at arbejde på drejebøger</p>

<b>Titel 5</b>	<b>Klassiske og nye idrætter: badminton</b>
<b>Teori</b>	Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 12 – 21. Musklen: PRONATOR QUADRATUS. <a href="https://llk.dk/4yy12t">https://llk.dk/4yy12t</a> (serve-regler)
<b>Fokuspunkter, praktik</b>	Kort/lang forhåndsserv, trick-slag, clear-slag, smash-teknik, kort baghåndsserv, drop, krydsdrop, netdrop, netdrop-kryds, trykke fladt, bearbejdet generelt og slagserien: serv-drop-netdrop-lob-forfra.
<b>Bemærkning</b>	Her en del selvstændig eksperimenteren med fjerbalden, men også periodevis lærerstyret, når ny teknik skulle præsenteres. Der blev afsat en god portion tid til at arbejde på drejebøger.

<b>Titel 6</b>	<b>Boldspil: basketball</b>
<b>Teori</b>	Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 33 – 47. Musklen: PALMARIS LONGUS. De vigtigste basket-regler.
<b>Fokuspunkter, praktik</b>	Boldbasis, spiløvelser, 2-hånds-brystaflevering, overhead-pass, baseball-pass, skud, lay-up, screeninger, trick-driblinger, pivotere, rebound-spillet, high-low-post-spillet og principper bag motion angrebsspillet.
<b>Bemærkning</b>	Primært lærerstyret undervisning, men kursister arbejdede også selvstændigt med udarbejdelse af en angrebsskikombination, med udgangspunkt i principper bag motion angrebsspillet. Der blev afsat en god portion tid til at arbejde på drejebøger.

<b>Titel 7</b>	<b>Klassiske og nye idrætter: yoga, primært vinyasa</b>
<b>Teori</b>	<p>Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 162 – 167.</p> <p>Lars H. Nielsen og Troels Wolf: Idræt – Teori og Træning, 2. udgave, 1. oplag. Nørhaven A/S, 2001, sider 42 – 44.</p> <p>Øvelser fra Louise Bruun: Fri af stress med YOGA, 1. udgave, 1. oplag, Gyldendal A/S, 2016.</p> <p>Musklen: MASSETER</p> <p>Kopier fra Benthe Ploug og knowWare.dk – kroppens energier. <a href="https://ilk.dk/qnhm6q">https://ilk.dk/qnhm6q</a> (om vinyasa yoga) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L_Y_xD9Qyus">https://www.youtube.com/watch?v=L_Y_xD9Qyus</a> (flow yoga)</p>
<b>Fokuspunkter, praktik</b>	<p>Der blev arbejdet med isolerede yoga grundøvelser i starten og senere i et flow, inspireret af vinyasa yoga.</p>
<b>Bemærkning</b>	<p>Der blev afsat en god portion tid til at arbejde på drejebøger.</p>

<b>Titel 8</b>	<b>Fordybelse i drejebøger og bip-test 2</b>
<b>Bemærkning</b>	<p>Sidst i semester blev en del tid afsat udelukkende til kursisternes selvstændige arbejde og finpudsning af drejebøger, med underviser i en vejlederrolle. En afsluttende bip-test.</p>