Klassen 3h - Undervisningsbeskrivelse

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin(er)	2022/23
Institution	Fjerritslev Gymnasium
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Christian Klug
Hold	2022 idC/h (2h3h idC)

Oversigt over gennemførte forløb

Titel A	Ultimate
Titel B	Opvarmning og bevægelse
Titel C	Cirkeltræning
Titel D	Crossfit
Titel E	Step
Titel F	Volleyball

Beskrivelse af de enkelte forløb (1 skema for hvert forløb)

Titel A	**Ultimate** Forløbet giver eleverne nogle basale færdigheder og en generel forståelse af, hvad ultimate er, og hvordan det skal spilles. Mål for forløbet: disctilvænning, kaste-/gribeteknikker, opdækning, cuts, pivotering, stack, spilforståelse. Det primære formål med forløbet er at introducere spillerne til ultimate og give dem færdigheder, således at de kan indgå i spillet på en hensigtsmæssig måde. Forløbet er opbygget med et introducerende modul, to moduler med fokus på forsvar, to moduler med fokus på angreb og en afsluttende turnering
Indhold	*Kernestof:* Idræt C - Praksis og Teori; sider: 42-49 Ultimatekompendium.pdf
Omfang	Estimeret: Ikke angivet Dækker over: 5 moduler
Særlige fokuspunkter	
Væsentligste arbejdsformer	

Titel B	**Opvarmning og bevægelse** I forløbet opvarmning arbejder eleverne med følgende: - Forståelse for opvarmningens relevans i forhold til at dyrke idræt. - Afprøver simple tests i forhold til opvarmning - Arbejder med grundelementerne i opvarmning, herunder kroplige færdigheder som: løb, hop, sving, styrke og udstræk. - Arbejder med opbygning af eget opvarmningsprogram. - Arbejder med musiktælling. - Arbejder med at give og modtage feedback på kropslige færdigheder. Evalueringskriterier: Eleven bedømmes efter følgende kriterier: 1. Hans/hendes evne til at planlægge, udføre og evaluere egent opvarmningsprogram ud fra den teoretiske viden eleven erhverver sig i forløbet. 2. Hans/hendes evner til at koordinere bevægelser til musik. 3. Hans/hendes evner til at evaluere andres danse og opvarmningsprogrammer.

Indhold	*Kernestof:* Opvarmning.pdf Idræt C - Praksis og Teori; sider: 10-14 4 stk optalte og gennemarbejdet musikstykker. Musikstykkerne fremvises ved timens start og godkendes til videre brug i timen. I giver selv hinanden lektier for. Hvem har ansvaret for hvilke musikstykker osv.
Omfang	Estimeret: Ikke angivet Dækker over: 5 moduler
Særlige fokuspunkter	
Væsentligste arbejdsformer	

Titel C	**Cirkeltræning** Formålet med forløbet i cirkeltræning er at eleverne opnår: - Basal teoretisk forståelse for cirkeltræning. - Basal forståelse for opbygningen af et cirkeltræningsprogram, herunder øvelsesplacering, varighed af intervaller/pause, hvilke dele af kroppen der skal trænes. - Introduktion til forskellige øvelser til træner muskeludholdenhed og kondition, og forskellige måder et sådant program kan bygges op på. - Kropslig forståelse for korrekt udførelse af øvelser i muskeludholdenhedstræning. - Evnen til at planlægge og fremvise eget cirkeltræningsprogram, samt udføre og reflektere over eget og andres træningsprogrammer. Evaluering: Eleverne evalueres på baggrund af deres udvikling og opnående niveau indenfor ovenstående punkter.
Indhold	*Kernestof:* Arbejdsseddel 2h3h 2022.docx Styrketræning.pdf
Omfang	Estimeret: Ikke angivet Dækker over: 11 moduler
Særlige fokuspunkter	
Væsentligste arbejdsformer	

Titel D	**Crossfit** Eleverne skal i dette forløb udarbejde og gennemføre deres eget crossfitprogram. Eleverne skal i forløbet udarbejde programmer, hvor de bl.a. har fokus på følgende træningsmåder: Muskeludholdenhed, muskelstørrelse og maksimal styrke. Ligeledes lærer eleverne at finde og teste deres 1RM og hvorfor denne er vigtig i forhold til korrekt træning. Evalueringen sker på baggrund af følgende parametre: - Valg af øvelser - Programmets opbygning (AMRAP, WOD og EMOM) - Korrekt teknisk udførelse af forskellige øvelser - Gennemførelse af programmet. - Fremlæggelse af programmet
Indhold	*Kernestof:* Idræt C - Praksis og Teori; sider: 168-190 CrossFit-Mudtown_OnRamp-Guide.pdf
Omfang	Estimeret: Ikke angivet Dækker over: 7 moduler

Særlige fokuspunkter	Faglige Søge information Diskutere Formidling Selvrefleksion Personlige Selvtillid Ansvarlighed Kreativitet Sociale Samarbejdsevne Åbenhed og omgængelighed
Væsentligste arbejdsformer	

Titel E	**Step** Eleverne skal i forløbet “step” udvikle basale færdigheder inden for bevægelse til musik. “Standard” bevægelser såsom “basis”, “spark” og “knæ” er grundelementer i elevernes færdigheder. Eleverne skal gennem forløbet stifte bekendtskab til en serie og videreudvikle denne til deres egen. Endvidere skal eleverne gennem opbygningen af egen stepserie inddrage Labans bevægelsesmønster
Indhold	*Kernestof:* Grupperne skal ha lavet deres crossfitprogrammer klar til fremvisning. Musik og Bevægelse.pdf Stepserie.docx
Omfang	Estimeret: Ikke angivet Dækker over: 7 moduler
Særlige fokuspunkter	
Væsentligste arbejdsformer	

Titel F	**Volleyball** Formålet med forløbet volleyball og teamarbejde: 1. Udvikling af elevernes evne til at kommunikere både i og om spillet 2. Udvikle elevernes færdigheder indenfor bevægelsesmønstre i volleyball - både angreb og forsvar. 3. Udvikle elevernes færdigheder indenfor tekniske aspekter i volleyball - serv, baggerslag, fingerslag, smash 4. Udvikling af eleverne forståelse for, og evne til at indgå som en del af et hold. Eleverne evalueres på baggrund af deres opnåede evner indenfor de fire ovenstående punkter.
Indhold	*Kernestof:* Grupperne skal fremlægge deres stepserie - ingen papirer eller lign. I skal kunne serien i hovedet. Læs side 50-60 i bogen Volleyball.pdf Skabelon til drejebog.docx
Omfang	Estimeret: Ikke angivet Dækker over: 8 moduler
Særlige fokuspunkter	
Væsentligste arbejdsformer	

☐ Vis samlet undervisningsbeskrivelse samt elevtilknytning til forløb