

Idræt C 2018 undervisningsbeskrivelse

| | |
|----------------------|--|
| Termin | December 2018 |
| Institution | VIA UC, Læreruddannelsen og hf i Nr. Nisum |
| Uddannelse | Hf |
| Fag og niveau | Idræt C - Hf, niveau C |
| Lærer(e) | Karen Hedegaard |
| Hold | IdC 18 |

Oversigt over forløb

| | Færdighedsområde | Indhold | Forløbets titel/Tema | Organisering |
|---|--|---|--|---------------------------|
| | Introduktion til faget | | | 3 lektioner |
| 1 | Boldspil | Ultimate og etik. Spillet kultur og historie. Teknik, taktik og team | "Ultimate og etik" | 15 lektioner |
| 2 | Nye og klassiske idrætter | Akrobatik og redskabsaktiviteter | "Tillid, samarbejde og innovation" | 15 lektioner |
| 3 | Nye og klassiske idrætter | Fysisk træning | "Sundhed, træning og livsstil" | 9 lektioner + |
| | POP1Fagdage og Studietur til KBH uge 41 | Crossfit i "Butchers Lab" Projektleder DGI Storkøbenhavn | "Når idræt bliver en livsstil og levevej" | 15 lektioner |
| 4 | Musik og bevægelse | Opvarmningsfysiologi, musikteori og udarbejdelse af opvarmningsprogrammer | "Opvarmning til musik" | 9 lektioner |
| 5 | Musik og bevægelse I Jubilæums-ugen 45 – sammen med IDB | Dans Viden om udvalgte danses historiske- og kulturelle ophav Labans bevægelseskvaliteter BESS | "Dans – i historisk og kulturelt perspektiv" | 20 lektioner Jubi-ugen |
| 6 | Boldspil | Floorball og køn Kønnet i spil - biologiske og kulturelle faktorer. Teknik, taktik og team. | "Floorball – kønnet i spil" | 15 lektioner |
| | Orientering om og forberedelse til eksamen | | | 8 lektioner |

| | |
|----------------------|---|
| Titel | Forløb 1. Ultimate og etik (15 lektioner) Færdighedsområde: boldspil |
| Indhold | I dette forløb skal i lære <ul style="list-style-type: none"> • Om og kunne perspektivere idrættens forskellige værdier, etik- og fairplaybegrebet • Om Ultimate-spillets værdier og kultur ("spirit of the game") • at kaste og gribe en disc på forskellige måder, herunder at lave grebskifte og pivotering • at samarbejde om at få tekniske og taktiske øvelser til at fungere, så alle har mulighed for at udvikle sig og deltage i spillet • at forstå grundlæggende taktiske elementer i spillet og det basale regelsæt, og omsætte den i handling i spillet sammen med holdet • at justere og udvikle øvelser og spil med spilhjulet som redskab • at udarbejde et program og en drejebog som grundlag for eksamen <p>Kernestoffet er</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teknisk, taktisk og teammæssig viden og færdigheder - Etik og spillets kultur |
| Materiale | Litteratur og teorigrundlag: Wolf, Troels; Hammer, Marc; Hammer, Mette Trangbæk (2007), C- det er idræt, Gyldendal. Kap. 6. Uddrag om idræt og etik, s. 126-131. Præsentation udarbejdet til forløbet. (49 slides) Skabelon til udarbejdelse af drejebog. Supplerende materiale: "Ultimate i skolen", hæfte udarbejdet af DGI Skadhede, T. (2018); Illustrationer fra Idræt C+B, Yobio Spilhjulet |
| Links | http://idraetsportalen.gyldendal.dk/ |
| Arbejdsformer | Oplæg ved undervisere med indlagte drøftelser, lærerstyrede instruktion og afprøvning af øvelser og småspil, afprøvning og træning af færdigheder, udvikling af øvelser og småspil, afprøvning af spillets kultur og refleksioner over det. Udarbejdelse af drejebog og afprøvning af øvelser. Evaluerig: Løbende feedback på deltagelse, teknik, taktik og teammæssige aspekter samt spillets etiske kultur. |
| Fokuspunkter | <ul style="list-style-type: none"> • "Spirit of the game" i spillet, herunder introduktion til spillets historie og kultur samt grundlæggende regler i spillet • Kast og gribninger, pivotere og lave grebskifte • Taktiske aspekter • Spilhjulet - justeringer og udvikling af spil og øvelser • Løbende opsamling af erfaringer og refleksioner omkring kvalitet i arbejdet med teknik - og taktik og team-aspekter. |

| | |
|----------------------|--|
| Titel | Forløb 2 "Akrobatik, samarbejde og innovation" (15 lektioner) Færdighedsområde: Klassiske og nye idrætter |
| Indhold | <ul style="list-style-type: none"> • At udføre og samarbejde om forskellige grundlæggende kropsbasetelementer – herunder fokusering og koncentration, tillidsøvelser, kropsspændings- og vægtbæringsøvelser samt modtagning. • At udføre og samarbejde om grundlæggende akrobatik i par, trioer og 4-mands opstillinger, samt bidrage til nye akrobatiske opstillinger. • At udføre og samarbejde om delvis selvvalgte motoriske og gymnastiske færdigheder • At udvikle og udføre et innovativt praksisprogram som viser gruppens færdigheder, bevægelsesfantasi og samarbejdsevner med afsæt i grundlæggende kropsbasetelementer, akrobatik, motoriske og gymnastiske færdigheder • At kunne reflektere og vurdere på hvilket niveau den enkelt og gruppen formår at arbejde innovativt og samarbejde – herunder at skabe tillid, rollefordeling, udnytte ressourcer og skabe struktur i arbejdet. • Forløbet afsluttes med at programmet beskrives i en drejebog, som danner grundlag for teoretisk begrundet eksamensprogram. <p>Kernefagligt stof</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og innovation |
| Materiale | <p>Litteratur og teorigrundlag:</p> <p>Præsentation: "Akrobatik, samarbejde og innovation" – udarbejdet af underviser (25 slide) om idrættens forskellige fremtrædelsesformer, akrobatik i bevægelseskulturen igennem tiden, øvelser, teori om "det gode team" og innovationsprocessen faser.</p> <p>Skabelon til udarbejdelse af drejebog</p> |
| Links | <p>Træning & kreativitet https://www.youtube.com/watch?v=FUOujclqQmA</p> <p>Innovation & Performance https://www.youtube.com/watch?v=mbH7Hx6HEd4</p> <p>På dansk – MOTUS i "Danmark har talent" https://www.youtube.com/watch?v=huOZ4-CT3hM</p> |
| Arbejdsformer | Lærerstyret undervisning i 3 x 3 lektioner, efterfulgt af opgave i tilrettelæggelse af sammensætning af et alsidigt program som skitse til et eksamensprogram. Programmet skal tilrettelægges med udgangspunkt i de øvelser der er arbejdet med i undervisningen, men I kan også inddrage få selvvalgte øvelser eller kreative kombinationer. |

| | |
|---------------------|---|
| | <p>KRAV TIL PROGRAMMET:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration af forskellige grundlæggende samarbejds-og tillidsøvelser, kropsspænding og vægtbæringsøvelser • Demonstration af forskellige akrobatiske opstillinger • Demonstration af andre motoriske og gymnastiske færdigheder og kombinationer → sjippetov og arbejde med store bolde. <p>Evaluering: løbende feedback på arbejde med de forskellige færdigheder og samarbejdet. Programmet er forevist for holdet, som udgangspunkt for feedback.</p> |
| Fokuspunkter | <p>Faglige mål</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for klassiske og nye idrætter - opnå kropsbevidsthed - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer |

| | |
|------------------|---|
| Titel | <p>Forløb 3. Sundhed, livsstil og træning (24 lektioner inkl. PoP1) Færdighedsområde: nye og klassiske idrætter</p> |
| Indhold | <p>I dette forløb skal I lære</p> <ul style="list-style-type: none"> • I skal kunne gøre rede for, analysere og reflektere over sammenhænge mellem sundhed, livstil og fysisk træning • I skal lære om og kunne definere hvad aerob og anaerob energi-processer er kendetegnet ved • I skal lære om forskellige træningsformer og kunne udføre øvelser og sammensætte træningsprogrammer ved brug af egen kropsvægt, sjippetov, store træningsbolde, kettlebells, medicinbolde mv, med henblik på at fremme kondition, muskeludholdenhed, styrke og balance. • I skal udarbejde en drejebog, som grundlag for et teoretisk begrundet eksamensprogram <p>Kernestoffet er</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner |
| Materiale | <p>Litteratur og teorigrundlag: Præsentation: "Sundhed, livsstil og træning" (powerpoint udarbejdet af underviserne) 50 slides Wolf, Troels; Hammer, Marc; Hammer, Mette Trangbæk (2007), C- det er idræt, Gyldendal. Kap. 2. Testning og træning. Kap. 4 " Sundhed, motion og livsstil"</p> |

| | |
|----------------------|---|
| | Skabelon til udarbejdelse af drejebog |
| Links | |
| Arbejdsformer | <p>Forløbet indledes med et teoretisk oplæg med inddragelse af elevernes viden og refleksioner over sammenhænge mellem sundhed, træning og livsstil. Eleverne har gennemført en konditionstest, samt afprøvet forskellige allround grundtræningsprogrammer, med inddragelse af fysiologisk teori. Afslutningsvis tilrettelægger eleverne gruppevis deres egne træningsprogrammer, som danner grundlag for et eksamensprogram og drejebog.</p> <p>Evaluering: Løbende feedback på deltagelse, teknik og programsammensætning.</p> |
| Fokuspunkter | <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner • opnå kropsbevidsthed • udarbejde, gennemføre og et træningsprogram og kunne redegøre for relevant fysiologisk teori • kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden |

| | |
|----------------|--|
| Titel | <p>Forløb 4: Opvarmning til musik (9 lektioner + studietid) Færdighedsområde: Musik og bevægelse</p> |
| Indhold | <p>I gennem teoretiske og praktiske oplæg om opvarmningsfysiologi, opvarmningsens formål og principper, skal I lære at planlægge, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram til musik.</p> <p>I skal lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor man skal varme op • Hvordan man kan sammensætte og vælge øvelser til et basisopvarmningsprogram • Hvordan man kan finde og sætte musik til øvelserne • At tilrettelægge et opvarmningsprogram til musik og gennemføre og evaluere det med studiekammerater • At udarbejde en drejebog, som danner grundlag for et teoretisk begrundet eksamensprogram. <p>Kernefagligt stof</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse |

| | |
|----------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde - grundlæggende principper for træning - de for undervisningen relevante digitale redskaber. |
| Materiale | <p>Litteratur og teorigrundlag:</p> <p>Præsentation: "IDC-18 Opvarmning til musik" (præsentation udarbejdet af underviserne) 24 slides</p> <p>Tekst: Litteratur: Wolf, Troels; Hammer, Marc; Hammer, Mette Trangbæk (2007): C- det er idræt, Gyldendal, Kap. 1: Arbejdsfysiologi og opvarmning</p> <p>Liste med musikforslag (udarbejdet af underviser)</p> <p>Skabelon til udarbejdelse af drejebog</p> |
| Links | <p>Idrætsportalen, Gyldendal; Afsnittet om opvarmning til musik</p> <p>http://idraetsportalen.gyldendal.dk/idraetsdiscipliner.aspx</p> |
| Arbejdsformer | <p>Med afsæt i fælles teoretiske og praktiske oplæg om opvarmningsens formål og principper, planlægger, gennemfører og evaluerer alle studerende i mindre grupper opvarmningsprogrammer til musik.</p> <p>Evaluering: Opvarmningsprogrammerne optages og afleveres på video. Der gives mundtlig feedback fra underviseren med fokus kvalificering af programmets sammensætning ud fra kriterier for god opvarmning, musikvalg og bevægelseskvalitet.</p> |
| Fokuspunkter | <p>Faglige mål</p> <ul style="list-style-type: none"> - udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram kunne redegøre for relevant fysiologisk teori - beherske centrale færdigheder i musik og bevægelse - opnå kropsbevidsthed - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer |

| | |
|----------------|--|
| Titel | <p>Forløb 5: Dans - i historisk og kulturelt perspektiv (20 lektioner)</p> <p>Færdighedsområde: Musik og bevægelse</p> |
| Indhold | <p>Målet med undervisningen er, at de studerende får fælles oplevelser med dans som samværs- og udtryksform, viden om dans i et kulturelt og historisk perspektiv samt opnår færdigheder i forskellige danse.</p> <p>I dette forløb skal I lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At udføre og samarbejde om et repertoire af forskellige koreograferede danse til musik, og herigennem udvikle kropsbevidsthed, rytme og timing - Udtrykke jer og performe igennem dans – og stå på scenen - Opnå indsigt i dans som kulturelt fænomen og i et historisk perspektiv - At kende og anvende Rudolf Labans begreber krop, effort, form og rum samt relationer i forhold til en given dans. <p>Kernefagligt stof</p> |

| | |
|----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og udtryk - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde |
| Materiale | <p>Litteratur og teorigrundlag:</p> <p>Præsentation: "Dans – i kulturelt og historisk perspektiv" (powerpoint udarbejdet af underviserne) 29 slides.</p> <p>Estrup, Claus mf. " <i>Musik og bevægelse – det dansende menneske</i>" I Idræt C – teori i praksis" kap.7, s. 67-74, Systime 2005 (8 sider) pdf.</p> <p>Notat: Rudolf Labans bevægelseskvaliteter – notat og oversigt.</p> <p>Notat: Labans bevaegelseslære. pdf</p> <p>Diverse video-kilder fra internettet.</p> <p>Skabelon til udarbejdelse af drejebog</p> |
| Links | <p>Diverse inspiration bla.</p> <p>Grease lightning: https://www.youtube.com/watch?v=ZrzEe-9laQU</p> <p>Zumba:</p> <p>Just got paid: https://www.youtube.com/watch?v=HUIGwSyOpRI</p> |
| Arbejdsformer | <p>Indledningsvis og løbende teorioplæg. Lærerstyret undervisning i forskellige danse. Eleverne inddrages i mindre grad i at koreograferer små sekvenser. Forløbet afsluttes med at programmet beskrives i en drejebog, som danner grundlag for teoretisk begrundet eksamensprogram</p> <p>Evaluering: løbende feedback og fremvisning i forbindelse med undervisningen, med fokus rettet på mestring af bevægelsernes kvalitet og udtryksevne. Alle elever har været på scenen i forbindelse med jubilæumsforestillingen</p> |
| Fokuspunkter | <p>Faglige mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske centrale færdigheder musik og bevægelse opnå kropsbevidsthed - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer |

| | |
|----------------|--|
| Titel | <p>Forløb 6. Floorball – kønnet i spil (15 lektioner)</p> <p>Færdighedsområde: boldspil</p> |
| Indhold | <p>I dette forløb skal I lære</p> <ul style="list-style-type: none"> • at håndtere stav og bold med brug af grundlæggende tekniske færdigheder, herunder fokus på greb og kroppens position • at aflevere, modtage og dribble med bolden • at forstå grundlæggende aspekter af spillets taktik og omsætte den i handling i spillet sammen med holdet med særligt fokus på overtalssituationer • at justere og udvikle øvelser og spil med spilhjulet og boldspiltrappen som redskab • at opnå indsigt i forskelle og ligheder mellem køn og reflektere disse i forhold til spillet og idrætskulturen |

| | |
|----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • at udarbejde en drejebog som grundlag for eksamen <p>Kernestoffet er</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teknisk, taktisk og teammæssig viden og færdigheder - Kønspektiv på arbejdskravene til floorball |
| Materiale | <p>Litteratur og teorigrundlag:</p> <p>Wolf, Troels; Hammer, Marc; Hammer, Mette Trangbæk (2007), C- det er idræt, Gyldendal.</p> <p>Kap. 6. Uddrag om køn, s. 133-141.</p> <p>Videomateriale fra Dansk floorball union</p> <p>Præsentation og model omkring køn udarbejdet af underviser.(12 slides)</p> <p>Skabelon til udarbejdelse af drejebog.</p> |
| Links | |
| Arbejdsformer | <p>Oplæg ved underviser med fokus på opsamling af erfaringer omkring kvalitet i det tekniske, taktiske og teammæssige arbejde. Herunder indlagte drøftelser. Lærerstyrede instruktioner med fokus på at afprøve og øve færdigheder i øvelser og småspil. Opgaver med justering og udvikling af øvelser og småspil. Løbende afprøvning med inddeling af hold med fokus på køn (adskilte og integrerede hold). Udarbejdelse af drejebog og afprøvning af øvelser.</p> <p>Evaluerig: Løbende feedback på deltagelse, teknik, taktik og teammæssige aspekter.</p> |
| Fokuspunkter | <ul style="list-style-type: none"> • Tekniske aspekter med fokus på håndtering af bold og stav; aflevere og modtage med forskellige teknikker; dribling med bolden; afslutninger på mål • Taktiske aspekter med fokus på grundspillet, bredde og dybde i spillet samt overtals- og undertalsspil • Justering og udvikling af øvelser til grundlæggende tekniske færdigheder • Løbende opsamling af erfaringer og refleksioner omkring kvalitet i arbejdet med teknik - og taktik og team-aspekter. • Forskellige organiseringer med fokus på at opnå erfaringer med muligheder og begrænsninger i forhold til kønslige forskelligheder. |