

## Undervisningsbeskrivelse

### Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	<b>Forår 2023</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>	HhidC123

### Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	Boldspil: håndbold
<b>Titel 2</b>	Rytmik: line dance
<b>Titel 3</b>	Rytmik: rytmisk opvarmning
<b>Titel 4</b>	Klassiske og nye idrætter: badminton
<b>Titel 5</b>	Boldspil: basketball
<b>Titel 6</b>	Klassiske og nye idrætter: yoga, primært vinyasa

Titel 1	Boldspil: håndbold
Teori	<p>Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 110 – 120. Musklene: PECTORALIS MAJOR. <b>(teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående).</b></p> <p><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></p>
Fokuspunkter, praktik	<p>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-skrids-afsæt og fast breaks.</p>
Bemærkning	<p>Primært lærerstyret undervisning, men kursister arbejdede også selvstændigt i grupper med udarbejdelse af en angrebsspil kombination i det etablerede angrebsspil (stempel-pres-spillet).</p> <p><b>Eksamen:</b> kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik forskellige håndbold-faglige sekvenser, efterfulgt af en sekvens, hvor færdigheder i det færdige spil dokumenteres (dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).</p>

<b>Titel 2</b>	<b>Rytmik: line dance</b>
<b>Teori</b>	<p><a href="https://rb.gy/x1j6s">https://rb.gy/x1j6s</a> (kort om linedansens oprindelse og historie).  Musklen: ADDUCTOR LONGUS  <b>(teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående).</b></p>
<b>Fokuspunkter, praktik</b>	<p>En god variation af typiske line-dance-trin, i forhold til tempo, sværhedsgrad og type (<i>klassisk, men også cha cha cha inspireret</i>). Derudover sekvenser med mere frasering.</p> <p><a href="http://rb.gy/rm3ew">http://rb.gy/rm3ew</a> (sekvens 1: cowboy hustle, musik: <a href="http://rb.gy/alpn9">http://rb.gy/alpn9</a>).  <a href="http://rb.gy/t86wg">http://rb.gy/t86wg</a> (sekvens 2: electric slide, musik <a href="http://rb.gy/ve5mo">http://rb.gy/ve5mo</a>).  <a href="http://rb.gy/l9a0c">http://rb.gy/l9a0c</a> (sekvens 3: cotton eyed joe, musik <a href="http://rb.gy/2uu5t">http://rb.gy/2uu5t</a>).  <a href="http://rb.gy/oyp64">http://rb.gy/oyp64</a> (sekvens 4: cowboy cha cha cha, musik <a href="http://rb.gy/30m7i">http://rb.gy/30m7i</a>).  <a href="http://rb.gy/1f8gt">http://rb.gy/1f8gt</a> (sekvens 5: footloose, musik <a href="http://rb.gy/lkvol">http://rb.gy/lkvol</a>).  <a href="http://rb.gy/76i05">http://rb.gy/76i05</a> (sekvens 6, the git up dance).</p>
<b>Bemærkning</b>	<p>Lærerstyret undervisning og kursistcentreret selvstændigt arbejde. Der blev afsat tid til at arbejde på drejebøger.</p> <p><b>Eksamen:</b> <i>kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik mindre sekvenser af forskellige trin karakteristisk for line dance, efterfulgt af en længere sammensat/uafbrudt sekvens af line dance (dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).</i></p>

Titel 3	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. <b><u>(teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående).</u></b></p>
Fokuspunkter, praktik	<p>Underviser startede med at præsentere et eksempel på et opvarmningsprogram med musik som taktstok. Der blev arbejdet med forskellige musiksekvensers egnethed til de forskellige dele af et opvarmningsprogram.</p>
Bemærkning	<p>Der blev afsat tid til at arbejde på drejebøger.</p> <p><b>Eksamen:</b> kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik et helstøbt opvarmningsprogram bestående af en sammensætning af gang/løb, hop, sving, styrke og udstræk, hvor der dokumenteres rytmiske færdigheder, således at bevægelserne i opvarmningsprogrammet følger takten i musikvalget (dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).</p>

<p><b>Titel 4</b></p>	<p><b>Klassiske og nye idrætter: badminton</b></p>
<p><b>Teori</b></p>	<p>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. <b>(teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående).</b></p> <p><a href="https://llk.dk/4yy12t">https://llk.dk/4yy12t</a> (serve-regler)</p>
<p><b>Fokuspunkter, praktik</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Bemærkning</b></p>	<p>Her en del selvstændig eksperimenteren med fjerbolden, men også periodevis lærerstyret, når ny teknik skulle præsenteres. Der blev afsat tid til at arbejde på drejebøger.</p> <p><b>Eksamen:</b> kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik forskellige badminton-faglige sekvenser, efterfulgt af en sekvens, hvor færdigheder i det færdige spil dokumenteres (dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).</p>

Titel 5	Boldspil: basketball
<p><b>Teori</b></p>	<p>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><u>(teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående).</u></b></p>
<p><b>Fokuspunkter, praktik</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Bemærkning</b></p>	<p>Primært lærerstyret undervisning, men kursister arbejdede også selvstændigt med udarbejdelse af en angrebsskombination, med udgangspunkt i principper bag motion angrebsspillet. Der blev afsat tid til at arbejde på drejebøger.</p> <p><b>Eksamen:</b> <i>kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik forskellige basketball-faglige sekvenser, efterfulgt af en sekvens, hvor færdigheder i det færdige spil dokumenteres (dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).</i></p>

Titel 6	Klassiske og nye idrætter: yoga, primært vinyasa
Teori	<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. <b>(teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående).</b></p> <p><a href="https://ilk.dk/qnhm6q">https://ilk.dk/qnhm6q</a> (om vinyasa yoga)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L_Y_xD9Qyus">https://www.youtube.com/watch?v=L_Y_xD9Qyus</a> (flow yoga)</p>
Fokuspunkter, praktik	<p>Der blev arbejdet med isolerede yoga grundøvelser i starten og senere i et sammenhængende flow, inspireret af vinyasa yoga. Det er centralt for vinyasa yoga, at den indeholder ”solhilsner”.</p>
Bemærkning	<p>Der blev afsat tid til at arbejde på drejebøger.</p> <p><b>Eksamen:</b> kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik forskellige isolerede øvelser karakteristisk for vinyasa-yoga, efterfulgt af en længere sammensat sekvens, hvor yoga-bevægelser indgår i et sammenhængende/uafbrudt flow (dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).</p>