**Undervisningsbeskrivelse Idræt C**

Her vises tre undervisningsbeskrivelser, som ligger til grund for de forløb, som kunne indgå i elevernes drejebog.

**Forløb i boldspil: Ultimate**

Forløbslængde: 10 moduler a 90 minutter

Faglige mål:

At beherske grundlæggende tekniske elementer og udvalgte taktiske elementer inden for ultimate.

At udvikle brugbar holdtaktik i selvstændigt holdsamarbejde.

At analysere ultimatespillet i forhold til kroppens kondition.

Beskrivelse af fokuspunkter i forløbets 3 faser:

* Basisteknik: Grundstilling i baghåndskast, baghåndskast, gribeteknik, landing og pivotering, cut tilbage i banen- timing af kast
* Taktik: holdudviklet taktik i angreb og taktik i forsvar, roller på holdet
* Holdlog-bog til taktisk refleksion.
* Ultimatespil og pulsmålinger – kan det bruges som konditionstræning?

Teoristof i forløbet:

* Idrætsportalen (Gyldendal): Idrætsdiscipliner/boldspil/ultimate/øvelsesbank/introduktion/kastegribeøvelser – se video med kaste-gribeøvelser 3:55 min.
* Teampsykologi - Idrætsportalen (Gyldendal): Teori/idrætspsykologi/holdidrættens psykologi. Følgende afsnit læses: teampsykologi, forskellen på gruppe og hold, samarbejde og synergieffekt, når samarbejdet svigter, social facilitering, kohæsion og sammenhold (ca. 4,5 side)
* Træningslære: Claus Estrup et al: ”Idræt C – teori i praksis” s. 96-102 øverst (konditionstræning, kondital, puls og hjertefrekvens, Borgs skala, hvordan træne konditionen) (ca. 6 sider)

**Forløb i musik og bevægelse: Argentinsk Tango**

Forløbslængde: 10 moduler a 90 minutter

Faglige mål:

At føre – blive ført gennem et helt tangonummer med bevidsthed om dansens udtryk og samspil med musikken.

At beherske udvalgte grundfigurer fra tango

Beskrivelse af fokuspunkter i forløbets 3 faser:

* Basis: At føre og blive ført – dansefatning, at sende energi og lytte med kroppen, at gå sammen.
* Teknik: at føre og blive ført i – a) basistrin med kryds, b)forlæns ocho, c)baglæns ocho d) skift fra forlæns til baglæns og fra baglæns til forlæns e)fejning.
* Milonga: Kendskab til og afprøvning af dansens koder til tangobal

Teoristof i forløbet:

* Notat om Labans bevægelsessystem BESS-konceptet (kompendium musikvideoer)
* IHS 2011 argentinsk tango, del 1, del 2: Se basistrin, ochoes og fejning: <https://www.youtube.com/watch?v=m7EiM8IYXEM> ca. 6 minutter
* Hvad er tango? Tangoens historie – ultrakort fortalt på Tango Ålborgs hjemmeside: <https://www.tangoaalborg.dk/hvad-er-tango/tangoens-historie/>
* Tangoetikette: Hvordan opfører man sig på tangobal? Fortalt på Tango Ålborgs hjemmeside: <https://www.tangoaalborg.dk/hvad-er-tango/tango-etikette/>

**Forløb i klassiske og nye idrætter: Rulleskøjteløb**

Forløbslængde: 10 moduler a 90 minutter

Faglige mål:

At beherske grundlæggende tekniske elementer og udvalgte tekniske elementer inden for rulleskøjteløb.

At træne et selvvalgt teknisk element og anvende teori til at reflektere over personlige motoriske læringsfaser.

Beskrivelse af fokuspunkter i forløbets 4 faser:

* Basis: Grundstilling - tyngdepunktsplacering, grundlæggende skøjteteknik, grundlæggende bremseteknik.
* Teknik: sving - paralleldrejning, rødspætter, t-bremse eller klodsbremse, vending fra forlæns til baglæns, fart-bremse.
* Personligt færdighedsmål: teknisk udfordring – selvstændig træning, logbogsrefleksion over læringsfaser
* Forløbsprøve: visning af basisteknik og personligt træningsmål

Teoristof i forløbet:

* Lone Wiegaard: Motorik-ABC til underviseren s. 9-13
* Idrætsportalen (Gyldendal):
* Rulleskøjteløb, øvelsesbank: Fire videofilm –i alt 5 minutter (inspiration til personligt færdighedsmål).
* Sving –paralleldrejning, rødspætter forlæns, vending fra forlæns til baglæns, cross-over forlæns.

De seks forløb klassen lod indgå i prøven var, ud over disse tre (ultimate, tango og rulleskøjteløb) fodbold, rytmisk opvarmning og badminton.

**Undervisningsbeskrivelse idræt B**

Her vises de forløb, der kunne indgå i en prøve i idræt B.

De to forløb fra idræt C, der skal indgå i prøven er de to første forløb beskrevet ovenfor under ”Undervisningsbeskrivelser Idræt C”, nemlig ultimate og tango. Derudover skal der indgå fire forløb, således at der er to i hvert af de tre færdighedsområder. Modullængderne er angivet med antallet af praktikmoduler – til disse forløb tilknyttes en række teorimoduler.

**Forløb i boldspil: Flagfootball**

Forløbslængde: 10 moduler a 90 minutter

Faglige mål:

Formål:

Eleverne skal igennem de praktiske lektioner arbejde med flagfootball teknik og taktik. De skal beherske kast og gribning, samt bevægelse i modtagelsen og spillets gang. Taktisk skal de kunne anvende simpel forsvarsopstilling og angrebstaktik. I den teoretiske del skal de arbejde ud fra teams med teambuildings- og kohæsionsmodeller

Indhold - praktisk flagfootball

Den praktiske del af forløbet starter ud med en introduktion til spillet omkring regler, spillere og banen. Herefter tager vi fat på kast og modtagning, samt cuts Afslutningsvis arbejder vi med forsvarsopstilling og angrebstaktik, så de kan være klar til den afsluttende kamp

Forløbet afsluttes med turneringer med kampe, samt et besøg til Aarhus Tigers og Amerikansk Football (perspektivering)

Teoristof i forløbet:

* Opgaver GOF test.docx
* hurtigt-i-gang-med-flagfootball.pdf
* Flagfootball.dk | Flagfootball i Danmark
* uddrag fra Matidræt 3s.pdf
* Matidræt, Lars Bo Kristensen, Systime, 2013; sider: 92-101
* Danskernes motions- og sportsvaner intro
* Idræt B - idrætsteori, Jesper Franch mfl., Systime, 2014; sider: 194-195, 202-206, 247-255, 2 udgave, 1 oplag
* 3s sønderborg idrætshøjskole tur.docx Team Danmark - Træn korrekt
* grupper flagfootball.JPG
* Team Danmark - Træn korrekt Flagfootball regler kort og eksempel på playbook.pdf
* Teams og Hold fra B for bedre idræt.pdf

**Forløb i musik og bevægelse: Laban – hip hop og funk – udvikling af koreografi**

Forløbslængde: 10 moduler a 90 minutter

Faglige mål:

Formålet er at eleverne skal komme igennem de forskellige koordineringsfaser og forsøge at opnå mestring af den sidste fase – stabiliseringsfasen. Lære bevægelseskvaliteter fra hip hop funk. Udvikle koreografi med inspiration fra Laban.

Indhold

Eleverne skal i forløbet forsøge at mestre bevægelseskvaliteter af svingende, førende og markeret karakter inden for jazz dance og hip hop funk. Da eleverne på forhånd kun har et lille kendskab til disse genrer, er lektionerne i starten af forløbet meget lærerstyrede, med enkelte improvisatoriske elementer, hvorefter eleverne i slutningen af forløbet skal benytte inspiration fra timerne, youtube mm. til at forme deres egen koreografi. Her er underviseren faglig vejleder og giver eleverne gode råd og kommentere musikvalg, øvelsesvalg og bevægelseskvalitet, så de til fremvisningen er rustede til at fremvise deres resultat for de andre elever. Det er vigtigt, at fastholde eleverne i det dybdegående arbejde med koreografien, så de ikke blot føler de kan den, men rent faktisk også mestrer den (jf. stabiliseringsfasen).

Produktkrav:

* Forevisning af den koreograferede dans
* Rapport med beskrivelse af og refleksioner over deres koreografi.

Teoristof i forløbet:

* Dokument: ”Koreografiske redskaber” af Ulla Gad (2003), frit efter Rudolph Laban
* PDF: Kapitel 3 ”Hip hop funk” s.34-37, i bogen Breakdance & hip hop funk Af Mark Ray (2005)
* PDF: Kapitel 5 ”Freezes” s.73-79, i bogen Breakdance & hip hop funk Af Mark Ray (2005)
* PDF: ”Bevægelseskvaliteter” s.59-70, i bogen Gymnastik og dans, af Jytte Kjølbæk m.fl. (1997), udgivet af DGI og DGF
* Videoer fra you tube af freezes (babyfreeze, elbow freeze, turtlefreeze)
* Dokument: “Faser i motoriske læringsforløb”, i ”Motorik-ABC til underviseren” af Lone Wiegaard Focus Idræt – tema: Børn og motorik – kvalitet i bevægelse, nr.4. november 2011

**Forløb i klassiske og nye idrætter: Træningsprojekt, atletik og bevægelsesanalyse**

Forløbslængde: 10 moduler a 90 minutter

Faglige mål:

Formålet med forløbet er at fordybe sig i en atletikdisciplin, udforme en arbejdskravsanalyse, planlægge og reflektere over egen træning samt sætte det hele sammen til en rapport over hele træningsprojektet. Som afslutning på forløbet gennemføres et mini-OL.

Indhold:

Eleverne vælger mellem spydkast, 110 m hækkeløb og længdespring. Herefter udarbejdes et træningsprogram for de kommende 8 uger på baggrund af de arbejdskrav, der er til disciplinen. Der skal trænes mindst 3 gange om ugen. 1-2 gange foregår på skolen, resten skal foregå på eget initiativ uden for skoletiden. Træningen på skolen i idrætslektionerne er den tekniske træning, hvor I kan få hjælp til planlægning og fejlretning. Træningen på egen hånd retter sig mere mod den fysiske grundform, som er vigtig for jeres disciplin.

Produktkrav:

* Start og sluttest i valgt disciplin
* Rapport over træningsprojekt, der indeholder fysiologisk træningsteori samt grundige refleksioner over træningen, målsætningen og resultatet.

Teoristof i forløbet:

* Idræt B – idrætsteori, Systime 2009, s. 225-255
* Materiale på hjemmesiden træningsprojekt.dk

**Forløb i klassiske og nye idrætter: Redskabsgymnastik**

Forløbslængde: 10 moduler a 90 minutter

Faglige mål:

Formålet med forløbet er, at elevernes skal kunne følgende tekniske momenter inden for redskabsgymnastik: Håndstand-rulle, Hovedstand, Forlæns rotation (koldbøtte - flyverulle - salto), Vejrmølle, Overslag (lavt eller strakt) og Kraftspring (på skråkile)  
  
Produktkrav:  
Som afslutning på forløbet skal I, i grupper, udarbejde en lille performance.   
I skal sammensætte en performance, som indeholder de elementer I har arbejdet med i undervisningen. I må meget gerne “krydre” jeres performance med andre elementer (eks. en lille dansesekvens eller anden form for “show/freestyle…”.  
Der skal være musik til jeres performance. I bestemmer selv, om I vil arbejde til musikken eller om den skal fungere som underliggende/stemningsskabende musik.  
I skal bruge jeres performance til at vise det højeste niveau, I kan arbejde med de tekniske elementer, der indgår i undervisningen.

* [Franch, Jesper m.fl. "Idræt B - idrætsteori", 1. udgave, 1. oplag, Systime 2009; sider: 201-207](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_18620286154)
* [hofteleddets vigtigste muskler.docx](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_17139195914)
* [muskler, knæled.docx](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_17139186718)
* [Muskeloversigt - Muskler Oversigt - FitOne.dk](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_17139186718)
* [I Google drev ligger dokumentet "Skulderled og skulderblad". Det er disse muskler, som I skal kunne. I skal IKKE kunne alle musklerne på side 202.](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_17139188964)
* [I Google ligger dokumentet "Hofteleddets vigtigste muskler". Det er disse muskler I skal kunne.](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_17139177136)
* [Salto fra a til å](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_17139195918)
* [Teknikstudie - springsikker.dk](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_17139195918)
* [modul 8 og 9, afsluttende opgave, anatomi, 3.t, RL, 2016.docx](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_17139186722)
* [I skal kunne de muskler, som fremgår i Word-dokumentet "Knæled" i Google drev.](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_18618457165)
* [I skal også se videoen, som er linket til lektionen.](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_17139188968)
* [Fodled](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_17139188968) (se video: <https://www.youtube.com/watch?v=lnZarhFodzk> )
* [Jespers hold: Vi har quiz i starten af denne lektion. MØDEPLIGT! I har derefter resten af lektionen til, at få færdiggjort jeres anatomiopgaver.](https://www.lectio.dk/lectio/93/studieplan/forloeb_vis.aspx?phaseid=21274266603&prevurl=studieplan%2fforloeb_vis.aspx%3fphaseid%3d21274266603%26prevurl%3dstudieplan.aspx%253fdisplaytype%253dugeteksttabel%2526holdelementid%253d9480107162%26lectab%3duvb#activity_18201681836)