

Undervisningsbeskrivelse



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Termin	Maj-juni 2022/23
Institution	CELF – HTX Lolland-Falster
Uddannelse	HTX
Fag og niveau	Idræt B niveau
Lærer(e)	Lina Thestrup Nielsen
Hold	21tx4b – Idræt B

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Håndbold
Forløb 2	Rytmask opvarmning
Forløb 3	Hip Hop / Streetdance

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 1	Håndbold
Forløbets indhold og fokus	I forløbet er der arbejdet med bold-tilvending og håndbold-specifikke teknikker og taktikker. Teknikker: - Treskridtsafleveringer - afslutninger herunder hopskud - forsvarsspil, herunder placering ud for modstanders skudarm samt timing af parade - løb uden bold i krydsspil Taktikker: - Zoneopdækning - Angrebsspil med screening og stregspiller - Krydspil – centerkryds og stort kryds - Kontraspil
Omfang	6 moduler af 90 minutter → 540 min.
Faglige mål	- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for boldspil (håndbold) - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idræts-specifikke samarbejdsrelationer - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet -
Kernestof	- aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse - Undervisningen præsenterer eleverne for en aktivitet, der kan dyrkes udenfor skole-regi. - centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof
Anvendt materiale.	Håndbold teori (spil og regler): https://www.dhf.dk/media/20196/internationale-spilleregler-gældende-pr-1-juli-2022.pdf s. 9 + 12-15 + 21-27. (10 sider)
Arbejdsformer	Alle modulerne er gennemført i Ejegodhallen, hvor eleverne har arbejdet med de forskellige elementer individuelt, i par, i grupper og som hold.

Forløb 2	Rytmisk opvarmning
Forløbets indhold og fokus	Forløbet har introduceret til: - optælling af musik samt musikkens tempo - bevægelse i takt til musik på forskellige måder - vurdering af musikkens og bevægelsens udtryk, samt evne til at sammensætte musik og bevægelse, så udtrykket matcher hinanden. - Progression i intensitet under opvarmning - Progression i øvelsesvalg - Helkropsbevægelser - Forskellige typer bevægelser, der kan indgå i opvarmningsprogrammet: gang, sving, hop, løb, styrke, evt. leg
Omfang	5 moduler af 90 minutter → 450 min.
Faglige mål	- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet - beherske centrale færdigheder og aktiviteter inden for musik og bevægelse (Rytmisk opvarmning). - opnå kropsbevidsthed - udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori -
Kernestof	- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse - centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof - de for undervisningen relevante digitale redskaber - humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur - centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof
Anvendt materiale.	Skadhede, Thomas et.al, Yubio idræt C+B, 2. udg. (2019): <u>Teori om opvarmning – kap. 3.3 s. 71-72 (1 side)</u> Bergholt, A. et al. (2023) <i>Idrætsportalen</i>. Danmark, Systime: Diverse videoer med ideer til bevægelser: https://idrætsportalen.systime.dk/?id=187
Arbejdsformer	Eleverne har arbejdet sammen i grupper om at lave deres eget rytmiske opvarmningsprogram. Eleverne har fremført opvarmningsprogrammerne – og givet feedback på hinandens programmer.

Forløb 3	Hip Hop / Streetdance
Forløbets indhold og fokus	Forløbet har introduceret til hip hop og streetdance som fænomen – med fokus på den aktive dimension – dans. Men også hip hoppens historie, baggrund og udvikling har været i fokus. Der har været særlig fokus på: - locking - breakdance - Hip Hop som paraply, der rummer flere forskellige danse genrer. - Kreativt arbejde med udvikling af egen koreografi.
Omfang	8 moduler af 90 min. → 720 min
Faglige mål	- beherske centrale færdigheder indenfor musik og bevægelse (Hip Hop/ streetdance) - opnå kropsbevidsthed - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller - analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande -
Kernestof	- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet - aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik - humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur
Anvendt materiale.	Bergholt, A. et al. (2023) Idrætsportalen. Danmark, Systime: - Merrild, A.: ”Streetdance” : https://idraetsportalen.systime.dk/?id=167 (4 sider + diverse video’er med locking og breakdance moves) Skadhede, Thomas et.al, Yubio idræt C+B, 2. udg. (2019): <u>Hiphop – kap. 33.1-33.2 s. 1076 – 1079(4 sider)</u> <u>Idrættens organisering kap. 33.6 s. 1098-1100 (2 sider)</u> Diverse videoer om hip hoppens historie og udvikling: https://www.youtube.com/watch?v=D5ZpQ73R_z4 New York City Breakers
Arbejdsformer	

	Undervisningen har primært foregået i hallen, hvor holdet samlet har arbejdet med ”locking” og ”breakdance”, samt lært en færdig hiphop serie, der også rummer genren ”house”. Holdet har arbejdet med egen koreografi samt eget valg af musik. Der er afviklet teorimodul separat fra den praktiske undervisning, hvor teorien er blevet gennemgået og arbejdet med på forskellig vis – eksempelvis ved elevpræsentationer.
--	---