

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	22tx4b – Idræt B

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb i faget

Forløb 1	Boldbasis
Forløb 2	Svømning
Forløb 3	Hip Hop / Streetdance

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb

Nb! Et skema for hvert forløb

Forløb 1	Boldbasis
Forløbets indhold og fokus	I forløbet er der arbejdet med bold-tilvending og de forskellige boldspils familier: - Kaospil - Net/væg spil - Træfspil - Slagspil
Omfang	5 moduler af 90 minutter → 450 min.
Faglige mål	- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for boldspil - indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer - gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet - anvende centrale begreber indenfor idrættens discipliner og teoriområder
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.
Anvendt materiale.	Skadhede, Thomas et.al, Yubio idræt C+B, 2. udg. (2019): Figur 10.1: De fire boldspilsfamilier s.384 (1 side) Figur 10.6: Spilhjulet s.378 (1 side) Figur 10.7: Spiludviklingsmodellen s. 419-420 (2 sider)
Arbejdsformer	Alle modulerne er gennemført i Ejegodhallen, hvor forskellige spil fra forskellige spilfamilier er blevet afprøvet. Eleverne udviklede selv nye spil, som også blev afprøvet og evalueret.

Forløb 2	Svømning
Forløbets indhold og fokus	Formål: at eleverne lærer at svømme og mestre crawl til et vist niveau. At eleverne får oplevelse og erfaring med svømmetræning, der presser og træner kredsløbet. At eleverne lærer at diskutere hvordan fremskridt i svømningen (tid) ikke altid peger på bedre kondition, da vi som nybegyndere også vinder meget på bare at lære teknikken. Mål: - Beherske crawl – balance i vandet, vejrtrækning, ben og armtræk - Udføre et valgfrit spring fra 1 el. 3 m. vippen

	Derudover er der undervist i butterfly efter elevernes ønske – og eleverne har afprøvet disciplinen i bassinet.
Omfang	6 moduler af 90 minutter → 540 min.
Faglige mål	- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet - beherske centrale færdigheder og aktiviteter inden for svømning (nye og klassiske idrætter). - opnå kropsbevidsthed
Kerne-stof	- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse - aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet
Anvendt materi-ale.	Bevæg dig for livet – Svømning: Videoer om crawl Intro: https://www.youtube.com/watch?v=4d10z3pOOgc Balance: https://www.youtube.com/watch?v=kT2a5dw801E Vejtrækning: https://www.youtube.com/watch?v=9tB5V2aIg78 Fremdrift: https://www.youtube.com/watch?v=JnAXmUioEQ8 Udstyr: https://www.youtube.com/watch?v=UjS0OBEj0Fo Træning: https://www.youtube.com/watch?v=Ng0htgmVyTQ&t=29s
Arbejds-former	Der er arbejdet mest deduktivt med lærerstyret undervisning. Der er også arbejdet i par, hvor parrene havde til opgave at observere, give feedback og vejlede sin makker med hensyn til svømme-teknik.

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	6 moduler af 90 min. → 540 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) <i>Idrætsportalen. Danmark, Systime</i>: - Merrild, A.: ”Streetdance” : https://idraetsportalen.systime.dk/?id=167 (4 sider + diverse video’er med locking og breakdance moves) - Wolf, T.: “Energigivende stofskifteprocesser” https://idraetsportalen.systime.dk/?id=234 (3 sider) <u>Video’er med inspiration:</u> Lee, D. (STEEZY). (2021, 21 July). <i>Learn how to body roll in 4 minutes</i>. Hentet fra: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=CSD0dhibOzY Ti & me (Ti & me TV). (2020, 1 July). <i>Hip Hop for Beginners – 5 Basic Moves</i>. Hentet fra: https://www.youtube.com/watch?v=Z3Z6Qii-g2Y
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 genre ”house”. Holdet har arbejdet med egen koreografi. Teori om hiphoppens historie, kultur og udvikling har været en del af undervisningen i hallen, hvor eleverne har læst og talt sammen i walk-and-talk grupper.