

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Titel 1	Boldbasis
Indhold	<p><i>Anders Halling & Per Fibæk Laursen: "Boldspilundervisning" Fra boldbasis til Teambold. Idræt C teori i praksis side 75-89.</i></p> <p>Udvikling af boldbasis til teambold</p> <p>Teknik, Taktik, modtagninger, afleveringer, spilbarhed, bredde, dybde. tempo-skift, opdækning</p> <p>Forløbet blev afsluttet med at afprøve det kompetencerne i tre "rigtige" boldspil, netspillet Volley og kaosspillene Håndbold og Fodbold.</p> <p>Endvidere er der blevet udviklet nye spil vha. spilhjulet.</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid: 2*7 T
Særlige fokus-punkter	<p>Der er blevet fokuseret på, at eleverne individuelt via aktiv deltagelse, tager ansvar for at få forskellige boldspil til at fungere, samtidig med at de lærer at samarbejde på et hold for, at gøre hinanden gode. Udvikling af teamspiller og temaet.</p> <p>Tekniske og taktiske elementer i de forskellige boldspil, samt at kunne indgå i forskellige typer af samarbejdsrelationer.</p> <p>Udvikling af spilkompetencer, der universelt kan benyttes i forskelle færdigidrætter.</p> <p>Udvikling og introduktion af nye spil.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning og gruppearbejde. Eksperimenterende.

[Retur til forside](#)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Titel 2	Idrætsdag
Indhold	Deltagelse I Uddannelsescenters Idrætsdag.
Omfang	Anvendt uddannelsestid: 5 T
Særlige fokuspunkter	Benyttelse af boldbasis kompetencerne i færdigidrættene: Fodbold, Volley ball, Cheerleading, walking Rally. Samarbejde, Kampen, intensiteten.
Væsentligste arbejdsformer	Holdbaseret. Sociale relationer på holdet, i klassen, og på uddannelse center.

[Retur til forside](#)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Titel 3	Redskabsgymnastik og akrobatik.
Indhold	<i>Eva Wulf m.f. "Redskabsgymnastik" leg og akrobatisk udfordring. Idræt c side 49-56.</i> Indledende øvelser i forhold til redskabsgymnastik. Tillid, kropsspænding, styrke, opbygning til håndstand rul. koldbøtte, vejrmølle, spring over redskaber, akrobatiske figurer, både bundne og frie. Bevægelse til musik
Omfang	5*2T
Særlige fokuspunkter.	Tillid, kropsspænding, progression i øvelserne. Udvikling af egne kreative akrobatiske figurer til musik
Væsentligste arbejdsformer:	Øvelserne er blevet introduceret af læreren. Efterfølgende er der arbejdet i stationer. Selvinstruktion i Pararbejde, gruppearbejde. Der er implementeret musik i undervisningen, særligt til de frie akrobatiske øvelser.

[Retur til forside](#)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Titel 4	Badminton/ slagredskaber
Indhold	Jes Bak Sørensen "badminton puls og bevidsthed" http://www.emu.dk/gym/fag/id/inspiration/badminton.html fokus på kampen og teknik.
Omfang	5*2T

Særlige fokus-punkter	Teknik. Sving, håndled, kort og lang serv. forhånd, baghånd, clear. Benarbejde. Bevægelsesmønstre på banen. Efter tekniktræning skal denne benyttes i kampene. Der er spillet kampe af 5 min. efter ”kongerække princippet”. Hermed har det været intentionen at opnå så jævnbyrdige kampe som muligt, samt undgå de sædvanlige gruppedannelser. At ramme flow i en én mod én kampsituation..
Væsentligste arbejdsformer	Lærer og video-instruktion, deduktiv. Selvstyrende kampafvikling.

[Retur til forside](#)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Titel 5	Cirkeltræningsprogram
Indhold	Idræt C Teori i praksis side: 90-98, 106-113. Introduktion til cirkeltræningsprogrammer med benyttelse af egen kropsvægt. Eleverne har efterfølgende udarbejdet et cirkeltræningsprogram, til musik, i grupper. Grupperne har efterfølgende instrueret resten af klassen i de producerede cirkeltræningsprogrammer.
Omfang	4*2T
Særlige fokus-punkter	Sikring af at alle muskler bliver trænet, arbejdsintervaller og pauser. Styrke eller kondition. De fysiologiske ”konsekvenser” af træning.
Væsentligste arbejdsformer	Induktiv. Gruppearbejde. Eleverne har været instruerende ved fremlæggelserne. Holdarbejde. Bevægelse til musik. Skriftlighed.

[Retur til forside](#)

Beskrivelse af det enkelte undervisningsforløb (1 skema for hvert forløb)

[Retur til forside](#)

Titel 6	Kondition, test og tværfagligt projekt med Matematik
Indhold	Idræt C teori i praksis. 94-105 Test af opvarmnings betydning. Løbetræning. Testning af hoppehøje, og styrke ved armbøjninger. Coopers løbetest. Sundhed og livsstil Eleverne er blevet instrueret i forskellige træningsmetoder. Intensiv og kontinuerlig træning. Samt muligheden for at implementere boldspil i intervaltræningen. Som afslutning på konditionsforløbet har eleverne haft mulighed for at teste deres eget kondital. Det indsamlede talmateriale er blevet benyttet i et tværfagligt projekt med matematik i statistik.
Omfang	2*7 T

Særlige fokuspunkter	Illustration af opvarmningens betydning for præstationen. Udvikling af elevernes kropsbevidsthed, træningstilstand, samt hvilke muligheder de har for at forbedre situationen. I forbindelse med sundhed og livsstil har eleverne udarbejdet en rapport i grupper.
Væsentligste arbejdsformer	Individuelt, gruppe og holdarbejde. Tværfagligt arbejde med andre fag. Rapportskrivning

[Retur til forside](#)

Titel 5	Nye idrætsgrene-lege
Indhold	"Energisten" Lions Quest Danmark. Idræt c: side 76-78. Diverse små lege med fokus på kommunikation og samarbejde. Fodboldspillet "Gris"
Omfang	3 T
Særlige fokuspunkter	Udvikling af kendskab til medspillere, empati. Udvikling af spilleetik og moral.
Væsentligste arbejdsformer	Induktivt, gruppearbejde.