

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Maj-juni, 10/11
Institution	Frederiksberg VUF
Uddannelse	Hf-c
Fag og niveau	Idræt B
Lærer(e)	Thorbjørn Jensen
Hold	647

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Intro forløb
Titel 2	Løb, konditionstræning og testning (Kørt i kombination med titel 3)
Titel 3	Basal idrætsfysiologi og testning (Kørt i kombination m titel 2)
Titel 4	Volleyball og sociale kompetencer
Titel 5	Idrættens historie (Kørt sideløbende med titel 4 og titel 6)
Titel 6	Musik og bevægelse – Performance / kreative bevægelser / koreograferede bevægelser / modern dance (kørt over 2 forløb nov/dec og marts/april)
Titel 7	Badminton/skumtennis, anatomi og idrætsskader
Titel 8	Fitness og sundhed
Titel 9	Træningsprojekt (Højere/hurtigere/stærkere – Større/tyndere)

Titel 1	Intro forløb												
Indhold	<p>Anvendt litteratur og andet undervisningsmateriale fordelt på kernestof og supplerende stof</p> <table> <tr> <td>Finsk rundbold og intro</td> <td>Ca. 3 lektioner</td> </tr> <tr> <td>Ultimate (Indendørs pga vejret)</td> <td>Ca: 3 lektioner</td> </tr> <tr> <td>Akrobatik (udendørs)</td> <td>Ca. 2 lektioner</td> </tr> <tr> <td>Rytmask opvarmning til musik (eller på græsset)</td> <td>Ca. 3 x 1 lektioner</td> </tr> <tr> <td>Floorball (udendørs)</td> <td>Ca. 2 lektioner</td> </tr> <tr> <td>Streetbasket (udendørs)</td> <td>Ca.2 lektioner</td> </tr> </table>	Finsk rundbold og intro	Ca. 3 lektioner	Ultimate (Indendørs pga vejret)	Ca: 3 lektioner	Akrobatik (udendørs)	Ca. 2 lektioner	Rytmask opvarmning til musik (eller på græsset)	Ca. 3 x 1 lektioner	Floorball (udendørs)	Ca. 2 lektioner	Streetbasket (udendørs)	Ca.2 lektioner
Finsk rundbold og intro	Ca. 3 lektioner												
Ultimate (Indendørs pga vejret)	Ca: 3 lektioner												
Akrobatik (udendørs)	Ca. 2 lektioner												
Rytmask opvarmning til musik (eller på græsset)	Ca. 3 x 1 lektioner												
Floorball (udendørs)	Ca. 2 lektioner												
Streetbasket (udendørs)	Ca.2 lektioner												
Omfang	Anvendt uddannelsestid Ca. 17lek												
Særlige fokuspunkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <p>Kursisterne skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fornemmelse af hvad idræt B kræver - fornemmelse for hvordan idræt kan være teambuilding - fornemmelse af hvad er hold-/ boldspil - fornemmelse af bevægelsesglæde 												
Væsentligste arbejdsformer	Praktisk: elevstyret/lærerstyret med fokus på teambuilding.												

Titel 2	Løb, konditionstræning og testning (Kørt i kombination med titel 3)
Indhold	<p>Kernestof Idræt i perspektiv: Individ og masser i løb: s-58-74 (Jensen og Sørensen, System 2005)</p> <p>Distanceløb som idrætsligt emne (Af Thorbjørn Jensen, turboweb.dk)</p> <p>Artikler fra nettet til temaet (samlet i et hæfte til kursisterne): Konditionstræning - hvordan kommer jeg i gang?: (Fra netdoktor.dk) Bliv hurtigere ved at løbe mindre: (Fra iform.dk) Modeller for intervaltræning: (Af Tom G. Knudsen, gomotion.dk) Pulstræning - Intervaltræning efter pulsen: (Af Tom G. Knudsen, gomotion.dk)</p> <p>Supplerende stof: Generelt om måling af den maksimale iltoptagelse (kondital) (Fra motiononline.dk) Coopertest - 12min på bane (en tabel over distance og kondital) Konditalstabel - Hvad er et godt kondital?: (Fra motiononline.dk) Kønsforskelle i kredsløbskondition (Fra idraet.gyldendal.dk) Temaside om løb på turboweb.dk: Løbeside</p> <p>Testning: Bip-test: Måling af kondital og maksimalpuls 12min. Coopertest Sparta Maraton Start Op: 5km</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid Ca. 20lek
Særlige fokus-punkter	<p>Bryde grænser, bevægelsesglæde, konditions forbedring</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrere grundlæggende fysiologisk viden om konditionstræning og dens effekt på den centrale og lokale udholdenhed samt kunne redegøre for grundlæggende principper for aerob og anaerob træning, herunder forskellige former for kontinuerlig og intervalorganiseret træning. - kunne anvende pulsmålere funktionelt i forbindelse med en analyse og vurdering af det rigtige pulsleje/træningsniveau for den enkelte m.h.p. at opnå præstationsforbedring. - kunne redegøre for løbetraditionens historiske rødder og diskutere fortidige og nutidige løbevaner og løbe 'events' som udtryk for samfundets værdier og idealbilleder (f.eks. m.h.t. sundhedsbegrebet) -koordinationsøvelser / styrkeøvelser for løbere. -kunne anvende forskellige indirekte test til bestemmelse af kondital.
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformer: Klasseundervisning, regneark til udregning af relativ belastning, gruppearbejde, ekskursion til Sparta 5km løb.

Titel 3	Basal idrætsfysiologi og testning (Kørt i kombination m titel 2)
Indhold	<p>Kernestof: Krop og træning, Tybjerg 3. udg, 3. oplag 1999,: s-6-15 (minus blodets iltbindingskurve og lymfesystemet!) + s- 28 + 30(Spaltnings...) -34 + 76-88</p> <p>Supplerende stof: Kondition og træning: Temaside på turboweb.dk</p> <p>Eksperimentelt arbejde/testning: Puls, åndedrætsfrekvens og blodtryk i hvile og under arbejde. (Rapport) Bip-test og coopertest (Journal)</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid Ca. 24lek
Særlige fokus-punkter	<p>Lungerne og kredsløbet i hvile og under arbejde: Lungernes og kredsløbets opbygning og funktion, åndedrætsfrekvens og åndedrætsdybde i hvile og under arbejde. Hjertets minutvolumen, slagvolumen og puls i hvile og under arbejde. Venepumpen, blodtryk.</p> <p>Energiomsætning: Spaltning eller forbrænding af kulhydrat, aerobt/anaerobt, iltgæld, steady state, RQ. Fordeling ml. aerobe og anaerobe bidrag ved forskellige løbedistancer.</p> <p>Konditionstræning: Konditionstræningens virkning, begrænsende faktorer for kort og langtidsarbejde (5km løb - marathon)</p>
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformer: Klasseundervisning, tema sider på turboweb.dk, regneark, gruppearbejde, forsøg

Titel 4	Volleyball
Indhold	<p>Praktisk: Fingerslag, baggerslag, serv, smash, blokadespil, spilforståelse. Specifik opvarmning til volleyball</p> <p>Teori: Volleyballbogen efter behov.</p>
Omfang	Anvendt uddannelsesetid Ca. 18lek
Særlige fokuspunkter	<p>Fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sikkerhed i de trænede færdigheder -Forståelse for basistaktikken i volleyball -Erfaring med volleyball som holdsport sammenlignet med fx løb -Volleyball som en socialiserende sport!
Væsentligste arbejdsformer	Par-arbejde, holdsamarbejde, gruppediskussion.

Titel 5	Idrættens historie (Kørt sideløbende med titel 4 og titel 6)
Indhold	<p>Kernestof: Krop og samfund: s-7-28 + 37-51 Henrik Jagd, Gyldendalske Boghandel, 1995</p> <p>Idræt B –idrætsteori: s-17-37 Jesper Franch m. fl., Systime, 2009, 1.udg, 1.opl.</p> <p>Supplerende stof: Film: Dansk idrætsliv 1, 2 og 3</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid Ca. 15lek
Særlige fokus-punkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <p>Have en grundlæggende viden om udvalgte områder inden for idræthistorie: Oldtiden, middelalderen, "Gymnastikken" Den tyske og den svenske gymnastik. Bønderne, militæret, skolen?, Sporten, arbejderne, byerne, den industrielle revolution.</p> <p>Idrættens organisering. Breddeidræt, elite idræt, frivillige ledere, professionalisering, lønnede trænere, foreningsidrætten. Uorganiseret/organiseret idræt.</p> <p>Kvindernes idræthistorie, ryggenes holdning og bønderne i 18 og 1900 tallet. Den svenske gymnastiks betydning for foreningerne.</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klassediskussion og kursist fremlæggelser til perspektivering af stoffet. Film til oplæg for gruppe diskussion.

Titel 6	Musik og bevægelse – Performance / kreative bevægelser / koreograferede bevægelser (kørt over 2 forløb nov/dec og marts/april)
Indhold	<p>Kernestof og supplerende stof Papirer til opbygning af opvarmningsprogrammer Papir til vejledning af musikvalg i forbindelse med et standard opvarmningsprogram.</p> <p>Performance - Alle kan danse - improvisation og ekspressivitet af Helle Winther: S-135-153</p> <p>Kreativt program - Kæledæggen eller møgungen Tema: Kreative bevægelsesformer fra GISP nr. ? s-37-41</p> <p>Dans for 2 - af René Clausen og Julie Johnsen (Uddrag fra "En introduktion til Dans for 2") s-1-4</p> <p>Labans bevægelsessystem. fra dgigymnastikuddannelse.dk (1side)</p> <p>Musik og bevægelse fra dgigymnastikuddannelse.dk (kursus 1) s-21-24.</p> <p>Rytmask gymnastik: Uddrag fra kompendium fra DHL, september 1995 af Lis Engel m.fl. s-46-55+61-69</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid Ca. 38lek
Særlige fokus-punkter	<p>Opvarmningsprogram: Opbygning, øvelsesvalg, musikvalg, rytmer</p> <p>Kreative bevægelser: Bevægelsesfantasi, kunsten at opbygge med improvisationer, impro-performance, contact improvisation, andelskomposition, kopiimprovisation, basale bevægelseskvaliteter. Kreativt program.</p> <p>Pardans for 2: Fokus på rytme (bøjer/strækker stil), fokus på at føre eller blive ført, fokus på stemninger.</p> <p>Performance: ”Teater”, frie bevægelser, andels komposition, impro-performance, kontakt-impro....</p> <p>Koreograferede bevægelser: Fokus på Labans bevægelsessystem, komposition, koreografi.</p> <p>Sjippetov Arbejde m. rytmen, sjippe i bue, sjippe som grundtræning</p>
Væsentligste arbejdsformer	Lærerstyret, elevstyret, gruppearbejde (korte/lange sekvenser). Fremvisning af produkter/resultater.

Titel 7	Badminton/skumtennis, anatomi, bevægelighed og idrætsskader
Indhold	<p>Kernestof: Krop og træning,: s-16-22 + 47-59 + 23-27 + 102-106 Tybjerg 3. udg, 3. oplag 1999</p> <p>Badminton... slag fra alle vinkler: s-48-56 + 30-39 Karen Friis Nielsen, 1.udg, 2.opl, 2000, DGI</p> <p>Supplerende stof: Temaside på turboweb.dk om idrætsskader</p> <p>Forsøg/eksperiment Musklernes arbejdsforhold (Rapport)</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid Ca. 36lek
Særlige fokuspunkter	<p>Kompetencer, læreplanens mål, progression</p> <p>Praktisk fokus på: -teknik i grundslag -taktisk forståelse (herunder benarbejde) -fysiologiske krav og forebyggelse af skader</p> <p>Musklerne: Skeletmuskulens opbygning, dynamisk og statisk arbejde, kraft-hastighedskurven, længde-spændingskurven, røde/hvide muskelfibre og deres egenskaber.</p> <p>Elementær anatomi: Skelettet, leddets opbygning, hvirvelsøjlen, knæled, hofteled. Bevægelser og muskler.</p> <p>Idrætsskader: Badmintonskader (eller skader generelt), skadestyper, behandling, forebyggelse, genoptræning.</p> <p>Bevægelighedstræning: PNF og stretching (i teori og praksis). Musikens betydning (afslapning /stemning)</p>
Væsentligste arbejdsformer	Klasse undervisning, gruppearbejde, kursistoplæg

Titel 8	Fitness og sundhed
Indhold	<p>Kernestof Krop og træning, Tybjerg 3. udg, 3. oplag 1999: s-89-101</p> <p>C-det er IDRÆT (Hammer et al., Gyldendal 2005): s-79-89 + 95-115(ø)</p> <p>Idræt i perspektiv Tema: (Jensen og Sørensen, Systime 2005): s-7-22</p> <p>Idræt B –idrætsteori: s-89-116 Jesper Franch m. fl., Systime, 2009, 1.udg, 1.opl.</p> <p>Kopier om aerobic mht. opbygning, rytmer, konditionstræning mm.</p> <p>Supplerende stof (Samlet i et hæfte) Artikler fra nettet til motion og sundhed, samlet i et hæfte til kursisterne: Kondition og dødelighed: (Af Tom G. Knudsen, gomotion.dk) Kend tegnene på type 2 sukkersyge: Fra Helse.dk Glukosetransportøren GluT4 (Fra Diabetes og insulin, Novo Nordisk 1994) Derfor findes der ikke nogen fedtforbrændingszone (Fra motiononline.dk) Vægttab og fedtforbrændingspuls. (Fra bogwebs.systime.dk) Ændring i RQ hos en mand, der cykler med en arbejdsintensitet på 183W i knap 3timer. (1s) Tabel 5.V RQ kvotient ved forbrænding af fedt- kulhydrat i forsk. blandingsforhold. og Fig 5.35 RQ i relation til VO2 i arbejdets stationære periode. (Fra Bente Schibye m. fl. Menneskets fysiologi 1992,1.udg.) Træningstilstandens betydning for RQ under et arbejde med A) samme absolutte belastning, og B) samme relative belastning. Figur 21. Energiforbrug v. forskellige former for fysisk aktivitet. (Fra Paludan-Muller m. fl. Ram på biologien) Kostens betydning for RQ under et længere varende arbejde Rygeafvænning uden vægtproblemer: Fra Helse.dk Sund og slank - 6 gode slankeråd: (Af Thorbjørn Jensen) Tab dig med motion, Fra motiononline.dk Motion mindsker risikoen for kræft i æggestokken, af Kaare Skovmand (Fra Politiken)</p> <p>DGI hæfte om aerobic</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid Ca. 38lek
Særlige fokus-punkter	Fysisk aktivitets betydning for forebyggelse af sygdom. Herunder sammenhæng ml. kondital og dødelighed, overvægt, samt motion som behandlingsform for Type 2 sukkersyge.

	<p>Kost og idræt: Generel kost sammensætning, idrætsudøverens kost (styrkeidrætter/ udholdenhedsidrætter). Kostens betydning for sundhed.</p> <p>Overvægt og slankekur: BMI, energiindtag, energiforbrug, fedtforbrænding!</p> <p>Sundhed og fysisk aktivitet for unge (Humanistisk/samfundsvidenskabelig vinkel på sundhed): Faktorer der bestemmer sundhedstilstanden, unges aktivitetsniveau, social ulighed i aktivitetsmønstret.</p> <p>Fitness og fitness kulturen: Definition af fitness, fitnessaktiviteternes historie, udbredelsen af fitness, oplevelser og konstruktioner, fitness miljøets syn på sundhed, individualitet og fælleskab</p> <p>Step, Aerobic, Bodycombat, Fysio-ball og andre work-out former, Grundtræningsprogrammer: Fokus på opbygning af træningsprogram, rytmer takter, træningseffekt, komposition.</p> <p>Styrketræning: Motionscenter kultur, Cirkeltræning, grundtræning Fokus på musklernes arbejdsmåde (koncentrisk/ekcentrisk, statisk). Styrketræning med redskaber som fx elastik, rullehjul, fysioboldt, medicin bolde etc.</p>
<p>Væsentligste arbejdsformer</p>	<p>Workshops, følg mig princippet.</p>

Titel 9	Træningsprojekt (Højere/hurtigere/stærkere – Større/tyndere)
Indhold	<p>Kernestof: Idræt i perspektiv (Jensen og Sørensen, Systime 2005) Tema: Fit er fedt: s-7-22</p> <p>Idræt C –teori i praksis: Kapitel 10 (Træningsprojektet) s-118-124 (kopi) Claus Estrup, Systime 2005)</p> <p>Supplerende stof:</p>
Omfang	Anvendt uddannelsestid Ca. 15lek
Særlige fokuspunkter	Træningsprojekt: Kunne planlægge, gennemfører og evaluerer eget træningsprojekt. Herunder testning. (Projekt afleveret i logbog form samt fremlæggelse)
Væsentligste arbejdsformer	Klasseundervisning, projektarbejde.