

## Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

<b>Termin</b>	Maj 2019
<b>Institution</b>	Vid Gymnasier/HHX Rønde
<b>Uddannelse</b>	HHX
<b>Fag og niveau</b>	Idræt C
<b>Lærer(e)</b>	Frederik Dalbach
<b>Hold</b>	hhxRidr3e18 + hhxRidr3f18

## Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

<b>Titel 1</b>	Ultimate
<b>Titel 2</b>	Volley
<b>Titel 3</b>	Springgymnastik
<b>Titel 4</b>	Puls, styrke og leg
<b>Titel 5</b>	Les Lanciers

<b>Titel 1</b>	<b>Ultimate</b>
<b>Indhold</b>	<p>Hvordan spilles ultimate? - tekst fra gyldendals idrætsportal</p> <p>Youtube-klip:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mlf7nfKYK40">https://www.youtube.com/watch?v=Mlf7nfKYK40</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EPtM0NaT'Z7I">https://www.youtube.com/watch?v=EPtM0NaT'Z7I</a></p> <p>Teknik: afleveringer med både forhånd og baghånd. Forskellige gribeteknikker.</p> <p>Taktik: Spilforståelse - hvordan bevæger man sig på banen.</p> <p>Derudover skal eleverne kunne gennemgå reglerne i ultimate. Eleverne skal selv kunne dømme kampene og have forståelse for begrebet 'fairplay'.</p>
<b>Omfang</b>	5 lektioner
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Mål for forløbet: discilvænning, kaste-/gribeteknikker, opdækning, cuts, pivotering, spilforståelse.
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Makkerarbejde med fejlretning, gruppearbejde og klassegennemgang.

<b>Titel 2</b>	<b>Volley</b>
<b>Indhold</b>	<p>At introducere teknikker og taktikker, der kendetegner volleyball på begynderniveau. At skabe forståelse hos eleverne for, at disse spil har en egenverdi, som sjove og udviklende, samtidig med at de skaber basis for en videre udvikling mod det fulde spil.</p> <p>Teknik: fingerslag, baggerslag, smashkast og underhåndsserv.</p> <p>Taktik: spilforståelse og bevægemønstre på en volleybane.</p> <p>Youtube-klip:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OWCkPbzq81g">https://www.youtube.com/watch?v=OWCkPbzq81g</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9g7nYQv-kPM">https://www.youtube.com/watch?v=9g7nYQv-kPM</a></p> <p>Litteratur:            Let's volley - beskrivelse af teknik.</p>
<b>Omfang</b>	5 lektioner
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Målet for elevernes udvikling er, at de kan spille volleyball på et acceptabelt fysisk og teknisk niveau.
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Makkerarbejde med fejlretning, teamarbejde og klassegennemgang.

<b>Titel 3</b>	<b>Springgymnastik</b>
<b>Indhold</b>	<p>Eleverne skal opbygge en forståelse for deres krop og hvordan de bruger den. Det gør de igennem forskellige styrke- og koordineringsøvelser. Til sidst i forløbet kan den gode elev mestre forlæns rulle, hovedspring og forøvelser til salto. Eleverne får en gennemgang af sikkerhed ift. springgymnastik.</p> <p>Youtube-klip:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qWPrkMlquaA">https://www.youtube.com/watch?v=qWPrkMlquaA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FTRuFQf91wQ">https://www.youtube.com/watch?v=FTRuFQf91wQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1A5BjkenG2g">https://www.youtube.com/watch?v=1A5BjkenG2g</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9BUrvbMdgSA">https://www.youtube.com/watch?v=9BUrvbMdgSA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D9NqC8ZHHfA">https://www.youtube.com/watch?v=D9NqC8ZHHfA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-GUkcJ2vSIc">https://www.youtube.com/watch?v=-GUkcJ2vSIc</a></p>

<b>Omfang</b>	5 lektioner
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Spring sikkert, koordinering, kropsforståelse.
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Makkerarbejde med fejlretning og individuel arbejde.

<b>Titel 4</b>	Puls, styrke og leg
<b>Indhold</b>	Med udgangspunkt i ikke-disciplinspecifikke aktiviteter og øvelser ønskes en alsidig forbedring af centrale idrætslige og sociale kernekompetencer. Som eksempler på områder, der trænes, bl.a. gennem leg og konkurrence, kan nævnes styrke, spændstighed, udholdenhed, motorik og samarbejde. Eleverne vil derudover opnå en forståelse af hvad det vil sige at være i god fysisk form.
<b>Omfang</b>	5 lektioner
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Motorik, spændstighed, styrke og sociale kompetencer.
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning

<b>Titel 5</b>	Les Lanciers
<b>Indhold</b>	Forståelse for takter, rytme, kropsholdning og hvordan man indgår i en kvadrille. Derudover skal eleverne have forståelse for den traditionelle dans som les lanciers er.
<b>Omfang</b>	4 lektioner
<b>Særlige fokuspunkter</b>	Takt, rytme.
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Gruppeundervisning og klasseundervisning