



Undervisningsbeskrivelse

Termin	Juni 122
Institution	EUC Syd
Uddannelse	2hf
Fag og niveau	Idræt C
Lærer	Jeppé Michael Hejlesen Westendorp (jmw)
Hold	s21hx32idr

Forløbsoversigt (6)

Forløb 1	Flag football
Forløb 2	Mountainbike
Forløb 3	hiphop
Forløb 4	Street football
Forløb 5	fitdance
Forløb 6	Orienteringsløb

Forløb 1: Flag football

Forløb 1	Flag football
Indhold	<p>Formålet med forløbet er en grundlæggende indføring i teknik og taktik i flag football. Der arbejdes med forskellige tekniske færdigheder såsom kaste/gribe samt forskellige teknikker til at løbe i fri position. Derudover arbejdes der også med det taktiske element i flag football og ikke mindst holdsamarbejdet. I hele forløbet er man inddelt i faste hold for at kunne udarbejde en god playbook. Der lægges vægt på meget tid til selve spillet, da det er den bedste måde at lære de mange regler på. Tidsreglen på 30 sekunder ml. hvert spil bør overholdes for at undgå for lange pauser og for lav intensitet. Forløbet afsluttes med en forløbsprøve, hvor man testes i sine tekniske færdigheder samt evner i det færdige spil.</p> <p>hvad skal eleverne kunne.</p> <ul style="list-style-type: none">- Kaste en amerikansk fodbold, så den roterer rigtigt i luften- Gribe en amerikansk fodbold stående/i bevægelse - både lave og høje bolde- Udføre forskellige løberuter med retningsskift (cuts) og med god acceleration- Have en vis forståelse for reglerne i spillet samt de mest brugte udtryk- Have en taktisk og teknisk forståelse af forskellige defence-principper- Have en taktisk og teknisk forståelse af forskellige offence-principper- Have spilforståelse og løbe i henhold til de aftaler, som ens playbook indeholder
Omfang	18 lektioner / 18 timer
Væsentligste arbejdsformer	Praksis

Forløb 2: Mountainbike

Forløb 2	Mountainbike
Indhold	<p>med forløbet er at blive fortrolig med at cykle på MTB, herunder kendskab til de forskellige tekniske elementer, der hører til. Det er også et formål at træne din aerobe kapacitet i form af længere ture i skov eller stier.</p> <p>I MTB er det naturen, der bestemmer udfordringerne, og derfor vil der være vidt forskellige forløb alt efter, hvilken natur I har adgang til på gymnasiet. Vi anbefaler, at man efter den første lektion deler klassen i 2 grupper. Den ene gruppe får teknikundervisning, mens den anden gruppe træner deres aerobe kapacitet samt øver teknik i praksis ved at køre runder på en rute som passer til deres niveau.</p> <p>Halvejs i lektionen byttes.</p> <p>MTB er sjovest i skoven, men det er en god idé at starte på en græsmark, gerne med en lille bakke, så I kan øve teknikken i trygge omgivelserne, inden I bevæger jer ud i skoven. Det anbefales, at man senest i 3. lektion laver teknikøvelserne i skovlignende forhold.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kendskab til opbygningen og funktionen af en MTB (fx gearskifte). - Kendskab til sikkerhedsreglerne i forbindelse med MTB-kørsel. - Have en god grundposition med god balance og god kroppsposition. - Have en god sving- og bremse-teknik. - Have en god teknik ved uphill- og downhill-kørsel. - Demonstrere god kondition i forbindelse med MTB-kørsel.
Omfang	16 lektioner / 16 timer
Væsentligste arbejdsformer	praksis

Førløb 3: hiphop

Førløb 3	hiphop
Indhold	<p>At eleverne bliver gjort bekendt med hiphoppens udtryk og stil. At eleverne lærer at bevæge sig med det udtryk hiphoppen giver anledning til.</p> <p>At eleverne opbygger en sikkerhed i at bevæge sig inden for denne udtryksform. At eleverne får konstrueret en "bevægelses bank". At eleverne efter endt kursus føler større sikkerhed i at skulle fremvise koreografi.</p> <p>Fokuspunkter Historisk baggrund (teori) Genrekendskab Musikforståelse Indøvelse af autentisk bevægelsesudtryk Udførelse Koreografisk kreativitet (i forlængelse af Rudolf Labans bevægelseslære)</p>
Omfang	18 lektioner / 18 timer
Væsentligste arbejdsformer	

Forløb 4: Street football

Forløb 4	Street football
Indhold	Eleverne kommer til at arbejde med basal fodbold på streetbane.
Omfang	8 lektioner / 8 timer
Væsentligste arbejdsformer	

Forløb 5: fitdance

Forløb 5	fitdance
Indhold	Eleverne lære basale moves og også korrarafier. Desuden skal eleverne selv danne deres lektion og en korragrafi der høre til.
Omfang	8 lektioner / 8 timer
Væsentligste arbejdsformer	

Forløb 6: Orienteringsløb

Forløb 6	Orienteringsløb
Indhold	<ul style="list-style-type: none">- Kende til basal kortlæsning herunder højdekurver og de vigtigste signaturer.- Bruge kompasset til at retvende kortet og tage en kompaskurs.- Vælge de rigtige ruter under forskellige former for løb.- Finde de opsatte eller faste poster.- Opsætte dine egne poster og tegne dem præcist ind på kortet.- Løbe forholdsvist langt i et rimeligt tempo.
Omfang	2 lektioner / 2 timer
Væsentligste arbejdsformer	parksis