

Undervisningsbeskrivelse idræt VUC Roskilde 2021

Floorball

Indhold

I gennem alsidig undervisning skal kursisterne opnå god fysisk kendskab/fysisk kapacitet til den fysiologiske belastning når man spiller floorball. Derudover skal de få kendskab til centrale begreber inden for floorball som f.eks. holdspil, taktiske overvejelser, boldbeherskelse og forskellige roller på banen.

Omfang

Fire/fem gange

Særlige fokuspunkter

De relationelle færdigheder og forbedring af tekniske færdigheder

Væsentlige arbejdsformer

Lærerstyret og holdstyret

Ultimate

Indhold

I gennem alsidig undervisning skal kursisterne opnå god fysisk kendskab/fysisk kapacitet til den fysiologiske belastning når man spiller ultimate. Derudover skal de få kendskab til centrale begreber inden for ultimate som f.eks. holdspil, taktiske overvejelser, de tre typer kast, gribeteknik, cut og forskellige roller på banen.

Omfang

Fire-fem gange

Særlige fokuspunkter

De relationelle færdigheder og forbedring af tekniske færdigheder

Væsentlige arbejdsformer

Lærerstyret og holdstyret

Opvarmning med musik

Indhold

I gennem alsidig undervisning skal kursisterne opnå god fysisk kendskab/fysisk kapacitet til den fysiologiske belastning når man går fra hvile til arbejde.

Derudover skal de få kendskab til centrale begreber inden for opvarmning som f.eks. takt til musikken, musikvalg, løb, styrke, sving, hop og udstrækning – og konkrete øvelser til disse, kropsbeherskelse og fremvisning af programmerne. De skal forstå hvorfor man varmer op og hvilke kropsdele der skal varmes op. Ligeledes skal de kende til rækkefølgen i aktiviteterne i et opvarmningsprogram og kunne argumentere for denne rækkefølge teoretisk.

I det praktiske skal de sammen med en gruppe på 4-5 elever lavet et fuldt opvarmningsprogram på 15 minutter. De skal skrive deres program ned og fremføre det for resten af klassen. Ligeledes skal de vælge musik der passer i takt og stemning til de aktiviteter de laver.

Omfang

Fire gange

Særlige fokuspunkter

At kunne forstå teorien bag opvarmningen samt kunne fremvise den.

Væsentlige arbejdsformer

Lærerstyret og gruppebaseret

Les Lanciers

Indhold

I gennem alsidig undervisning skal kursisterne opnå et kendskab til Les lancier (tur 1-3) og hvorledes man bevæger sig til musikken og i takt. Derudover skal de få kendskab til centrale begreber inden for les lancier som f.eks. chassé, damefatning, kvadrille, holdning, kompliment og rollerne for herre/dame.

Omfang

Fem gange

Særlige fokuspunkter

At kunne udvikle sig og rykke sig så den enkelte kursist kan tur 1-3.

Væsentlige arbejdsformer

Lærerstyret

Klatring

Indhold

I gennem alsidig undervisning skal kursisterne opnå god fysisk kendskab/fysisk kapacitet til den fysiologiske belastning når man klatrer. Derudover skal de få kendskab til centrale begreber inden for klatring som f.eks. boulder, klatreteknik som f.eks. gluehands, silent feet, makkertjek, 'høje hæle', 'lange arme', kropsbeherskelse og samarbejde.

Omfang

Fire gange

Særlige fokuspunkter

Tekniske færdigheder samt den personlige udvikling i forløbet. Har den enkelte rykket sig fra A til B?

Væsentlige arbejdsformer

Lærerstyret og gruppebaseret

Styrketræning

Indhold

I gennem alsidig undervisning skal kursisterne opnå god fysisk kendskab/fysisk kapacitet til den fysiologiske belastning når man styrketræner. Derudover skal de få kendskab til centrale begreber inden for styrketræner som f.eks. 1RM, muskeludholdenhed, muskelvækst, muskelstyrke, eksplosiv styrke, spændstighedstræning samt introduktion til Cross fit og dets teknik og WOT.

Omfang

Fire gange

Særlige fokuspunkter

Effekten af styrketræning, tekniske færdigheder inden for Cross fit og almen forståelse for begreberne fra pensum

Væsentlige arbejdsformer

Lærerstyret og gruppebaseret