

# Et eksempel på en undervisningsbeskrivelse for rytmisk opvarmning, idrætC

## *Eksamensforløb i hovedområde B*

*I skal i grupper lave et rytmisk opvarmningsprogram på 18-20 min. baseret på kap. 9 i Idræt C-bogen. Alt i opvarmningen skal være til musik, da vi er i hovedområde B, så stikbold går ikke. Vi har arbejdet med musikforståelse og optælling af musikken ift. at finde passende musik. Desuden har vi kort berørt notering af musik i intro, vers, omkvæd, mellemstil, outro, så musikkens struktur kan lægge op til øvelsernes skiften. Desuden er der gennemgået teori om opvarmningsens effekt på kroppen og præstationsevnen.*

*Øv opvarmningsprogrammet igennem i gruppen. Sørg for at I har jeres musik på en playliste. Ved timens start afleveres et printet eksemplar af opvarmningsplanen. Alle i gruppen skal undervise på skift, mens resten af gruppen er med til øvelserne.*

### Krav og bedømmelseskriterier:

- 1. Teknik: Fx strakte fodled i hop, strakte albueled i sving eller en korrekt udført planke. Forevisningskvalitet: at kunne koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt*
- 2. Musikforståelse: Musikvalg - passer tempoet til valgte øvelser? Følges musikken? Startes der på taktslag ét?*
- 3. Teori - opbygning af program: Er der en progression i opbygningen af programmet ift. intensitet og øvelsesvalg? Bruges ryggen under sving i alle tre retninger (fremad, sidebøj og vrid)? Er programmet motiverende? Generel teoretisk viden om vigtigheden af opvarmning.*
- 4. Undervisning: Formidles øvelser klart og tydeligt? Både i forhold til øvelser og tale.*

### Teori:

- Estrup, Claus m.fl: "Idræt C - teori i praksis". Systime, 3.udg., s.71-72 (musik), s.90-95 (opvarmningsteori og programopbygning), s. 9-10 (Idrættens organisering), s.44-48 (kredsløbet, iltforsyning mv. hvis man har tid og det passer i undervisningsplanen at introducere eller repetere fysiologi)
- Gymnastikkens historie fra den store danske:  
[http://www.denstoredanske.dk/Livsstil,\\_sport\\_og\\_fritid/Sport/Gymnastik/gymnastik](http://www.denstoredanske.dk/Livsstil,_sport_og_fritid/Sport/Gymnastik/gymnastik)
- Hal, Bjarke: "Sund livsstil i en foranderlig verden". I: Zoom, DGI 2013