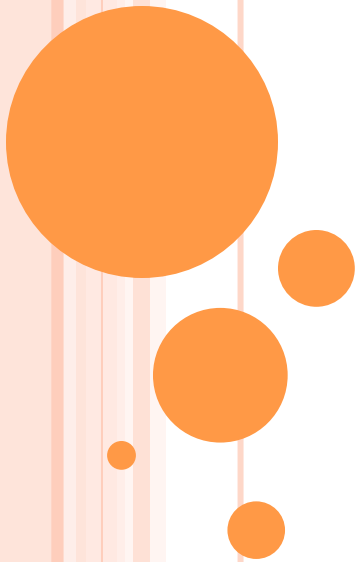


PRØVEN I IDRÆT

Idrætsunderviserens Dag d. 12. marts 2015

V/ Charlotte Oreby Eriksen



DEN LANGE VEJ TIL BESLUTNINGEN OM PRØVEN

- DI 2009 (2012 Antorini)
- Kosmos 2010-13
- Prøveskole 2011-12
- Udtræk prøvefag 2015



HVAD SKAL VI MED IDRÆT?

I idræt skal du lære
at bruge din krop/kende din krop
at blive klog på din krop/viden om kroppen
at være kreativ med din krop
at flytte personlige grænser
i et fællesskab hvor gensidig respekt, tillid og
glæde er vigtige elementer for læringen.



IDRÆT FREMOVER

- Lave til lære

Hvem har ikke prøvet at blive spurgt ”hvad skal vi lave i idræt i dag”?

- Tydelige årsplaner med mål
- Praksis med refleksion + teori(teori?)
- Stille krav til eleverne (aktiv deltagelse?)
- Alsidig undervisning/opfylde alle mål
- **Prøven i idræt skal afspejle elevernes udbytte af undervisningen i idrætstimerne**



PRØVENS FORM

- Prøven består af to dele. 2/3 praktisk, 1/3 mundtlig samtale og votering
- **Del 1.** Eleverne skal i grupper lave et praksisprogram ud fra et overordnet tema samt to udtrukket indholdsområder.
- **Del 2.** Eleverne skal mundtligt reflektere over den viste praksis under samtalen med lærer og censor. Den mundtlige samtale finder sted i forlængelse af den praktiske del.
- Bedømmelsen er individuel og gives på baggrund af en helhedsbedømmelse.



VURDERINGSKRITERIER

- Karakteren gives på baggrund af en helhedsbedømmelse af elevens evne til at opfylde en række af fagets mål i relation til de indholdsområder og det tema eleven har trukket.
- Det er vigtigt at medtage præstationens såvel positive som negative sider.
- Der er tale om en helhedsbedømmelse, hvor de kompetencer, eleven har demonstreret, vægtes i en helhed.



ELEVERNE PRØVES I

Kropslige færdigheder

- - at tage kvalificerede valg
- - at vise kvalitet i bevægelse

Sammensætning af praksisprogram

- - sammenhæng med tema
- - faglighed (i forhold til de indholdsområder der er udtrukket)
- - kreativitet
- - samarbejde

Idrætsfaglig viden

- - i forhold til valgte tema
- - i forhold til programmets to indholdsområder

Indsats

- - deltagelse og engagement
- - fokus og koncentration
- - indstilling til at løse faglige udfordringer



KARAKTERBESKRIVELSEN

Karakteristik af den fremragende præstation (12)

Præstationen inden for dette område er karakteriseret ved at:

- Eleven udviser stor sikkerhed i de kropslige færdigheder. Eleven kan tage kvalificerede valg og udvise høj kvalitet i komplekse bevægelsesmønstre.
- Eleven disponerer tiden fornuftigt i gennemførelsen af et alsidigt og fagligt sammenhængende praksisprogram, hvor der udvises høj grad af kreativitet og samarbejde.
- Eleven kan i den efterfølgende samtale klart og overbevisende begrunde de trufne valg fra praksisprogrammet. Eleven kan med stor sikkerhed analysere praksisprogrammet, og anvende viden om og forståelse for temaet og de lodtrukne indholdsområder i en idrætsfaglig diskussion.
- Eleven deltager engageret og arbejder koncentreret med stort fokus på at løse de faglige udfordringer.



KARAKTERISTIK AF DEN GODE PRÆSTATION (7)

Præstationen inden for dette område er karakteriseret ved, at:

- Eleven udviser sikkerhed i dele af de kropslige færdigheder og kan træffe gode valg i fremvisningen af praksis.
- Eleven har sammensat et godt praksisprogram og skaber i nogen grad sammenhæng mellem tema og indholdsområderne med en vis grad af kreativitet. Eleven formår at samarbejde.
- Eleven kan i den efterfølgende samtale redegøre for valg af tema i forhold til indholdsområderne, og i nogen grad inddrage idrætsfaglig viden.
- Eleven deltager engageret og forsøger med nogen grad af koncentration at løse de faglige udfordringer.



KARAKTERISTIK AF DEN TILSTRÆKKELIGE PRÆSTATION (2)

- **Præstationen inden for dette område er karakteriseret ved, at:**
 - Eleven udfører øvelserne men er usikker i mange af de kropslige færdigheder og træffer få gode valg i fremvisningen af praksisprogrammet.
 - Elevens fremvisning bærer præg af manglende evne til at planlægge og udføre øvelser, og der er kun lille grad af sammenhæng mellem tema og indholdsområder. Eleven formår kun i et vist omfang at samarbejde.
 - I den efterfølgende samtale viser eleven et begrænset kendskab til idrætsfaglig viden, og formår i minimal grad at reflektere over det valgte tema i forhold til indholdsområderne.
 - Eleven udviser nogen grad af engagement men viser usikkerhed i forhold til de faglige udfordringer.



INDHOLDSOMRÅDER

Pulje A –vægter 50%

- Redskabsaktiviteter
- Dans og udtryk
- Kropsbasis
 - Alt hvad der indebærer sportsgrene med høj grad af kropskontrol, fokus, koncentration og motorik
eks. Yoga, akrobatik, kampsport, stomp, stagefight mm.



Pulje B – vægter 50%

- Boldbasis og boldspil
- Løb, spring og kast
- Fysisk træning
- (Natur- og udeliv – læreren vælger om dette skal indgå i udtrækningen)



REDSKABSAKTIVITETER

- Opbygning af spring
- Færdige spring
- Bevægelsesserier med musik på måtte
- Modtagning
- Parkourbane



REDSKABSGYMNASTIK BASIS

- Kropsspænding
- Balance
- Afsæt – svæv – landing
- Klatre – hænge – svinge
- Vægt på arme/armafsæt
- Samarbejde
- Rotation
- Tillid – tryghed

Kilde: Redskabsgymnastik af Henrik
Taarsted Jørgensen s.73



DANS OG UDTRYK

- Serie/dans til musik
- Laban (evt. enkelte dele)
- Improvisation
- Oplevelser, stemninger, følelser
- Kreativ krop
- Stilarter (pardans, hip hop, funk....)
- Skyggespil
- Drama
- Berøring



KROPSBASIS

- Yoga
- Akrobatik
- Kampsport
- Stomp
- Stagefight
- Måtteøvelser/serier
- Serier i ringe/trapez/bom
- Parkour



FYSISK TRÆNING

- Crossfit
- Styrketræning/cirkeltræning
- Opvarmningsprogram
- Muskeltræning
- Bevægelighedstræning
- Kondition/step



VALGTE TEMAER

- I undervisningen arbejdes der med mindst 3 temaer.
- Vælg så brede temaer som muligt!
- Eleverne **trækker** forud for prøven to indholdsområder, og **vælger** derefter hvilket tema de bygger deres praksis op om.
- I må inddrage undervisningsforløb fra både 8. og 9. klasse



TEMAER

- Idræt og livsstil
- Idræt ud af boksen
- Idræt og konkurrence
- Idræt og kultur
- Idræt og fællesskab
- Idræt i skolegården
- Idræt og sundhed
- Idræt og cirkus
- Idræt og natur
- Idræt i byen
- Idræt uden grænser
- Idræt og bevægelse i samfundet
- Idræt og kropsbevidsthed

Hvilke temaer har I valgt?



GRUPPEDANNELSE

- Omkring vinterferien dannes grupperne
- I er centrale i processen
- 2-4 i gruppen giver god dynamik (*tiden*)
- Piger og drenge blandet er en mulighed, men ikke et must

- *God idé at lave en kontrakt indbyrdes i gruppen med underskrifter. Kopi afleveres til lærer*
 - Overholde indbyrdes aftaler
 - Yder sit maksimale
 - Alle deltager på lige fod og byder ind med ideer
 - Vi skal have det sjovt



EKSAMINATION INKL. VOTERING

- 2 elever har 35 min. (23 min p/12 min samtale)
- 3 elever har 45 min. (30 min p/15 min s)
- 4 elever har 55 min. (37 min p/18 min s)
- 5 elever har 65 min. (43 min p/22 min s)



DISPOSITION

AFLEVERING AF DISPOSITION – ET KRAV

- Gruppetagernes navne + klasse
- Overordnet tema:
- Indholdsområder:
- Kort redegørelse for sammenhæng mellem tema og indholdsområder:
- Rækkefølge af praktiske øvelser i praksisprogram:
- (Tekster og andre udtryksformer anvendt under forberedelsen):
- Digitale medier under prøven: (Ikke et krav!!!!)
- Musikvalg:
- Elev underskrifter
- Lærer underskrift



LÆRERSTILLEDE SPØRGSMÅL TIL DISPOSITIONEN

- Læreren udarbejder 2-4 uddybende spørgsmål til hver disposition, som relaterer sig til praksisprogram og overordnet tema
- Sikre elevernes afsæt for den idrætsfaglig samtale mellem lærer, elever og censor.
- Det er altid en god ide, at gruppen har gjort sig tanker om hvad de har lyst til at sætte fokus på i den mundtlige del. Alle skal på banen.



ANALYSERENDE/FORTOLKENDE/PERSPEKTIVERENDE SPØRGSMÅL

- Hvilken dimension har legen i jeres spil?
- Giv nogle eksempler på andre legeperspektiver.
- Hvilken rolle spiller musikken i jeres program?
- Hvilke overvejelser har I gjort jer for at koble tema med jeres praksisprogram?
- Hvilke tekniske færdigheder stilles der til de viste overslag?
- Hvad betyder kip i redskabsgymnastikken?
- Hvilke muskelgrupper var i fokus under opvarmningen?
- Hvorfor har I valgt lige netop disse øvelser?
- Hvordan vil I beskrive bevægelsestendensen i samfundet?



TEKSTOPGIVELSE 15-20 NS

- 1 NS = 1300 tegn/bogstaver

Tekster af forskellig faglig karakter

- Fagfaglig (anatomi, bevægelseslære mm.)
- Samfundsfaglige problematikker (doping, matchfixing, kropsidealer)
- Artikler (sundhed)
- Nettet – Vicekosmos, Dansk skoleidræt, DIF, DGI - trænerguiden, motiononline, sundskolenettet, clionline (idrætsfaget.dk), idrætpåhjernen.dk, skolekom idéudveksling



UNDERVISNINGSBESKRIVELSE

- Temaer
- Kompetenceområder
- Forløb/form
- Pensum



TEMA 1

- **Idræt og leg** (kompetenceområder: Alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer)

Undervisningsforløb:

- Udvikling af lege og spil
- Redskaber rotation og overslag samt parkourstilens muligheder

Tekstopgivelser:

Elementer i parkour af Kristian Fisker Mose, Fokus nr.1 feb. 2009 (2,5N)

Redskabsgymnastik – leg og akrobatisk udfordring af Eva Wulf Helge & Else Trangbæk – Overslagsbevægelser s. 77-81 (2N)



TEMA 2

○ **Idræt og samfund** (Kompetenceområde: Idrætskultur og relationer)

Undervisningsforløb:

- Opvarmning der rykker (fokus musik og øvelser)
- Styrke i kroppen (muskler, leg med kort, cirkeltræning)

Tekstopgivelser:

Idræt og træning DIF 2002, Anatomi og fysiologi s. 15-18 (1N)

www.motion-online.dk

Opvarmning – en forsømt fornøjelse af Morten Zacho 2003, motion-online.dk (2N)

Myter om børn og styrketræning

af Bente Klarlund Pedersen, Fysisk sundhed maj 2010 (3N)

Doping s. 42-43 DIF Fysisk træning (2N)



TEMA 3

- **Idræt som modefænomen** (kompetenceområder: Alsidig idrætsudøvelse og Krop, træning og trivsel)

Undervisningsforløb:

- Vild med dans
- Kroppskontrol/kontrol over kroppen

Tekstopgivelser:

KropUmuligt –Ud & Se November 2013 s. 40-44 (3 N)

De tyndfede af Bente Klarlund Pedersen Fysisk sundhed 2011 (2,5N)



INFO TIL ELEVERNE

- **3 overordnede temaer**

- **Pulje A – 50%:**

Redskabsaktiviteter, Dans og udtryk, Kropsbasis

- **Pulje B – 50%:**

**Boldbasis og boldspil, Løb spring og kast, Fysisk træning
(Natur- og Udeliv)**

Disposition af praksisprogram

(skal afleveres i 2 eksemplarer)



INFO TIL ELEVERNE

Gruppedannelse 2-5 elever

- 2 = 35 min. Til hele prøven inklusiv karaktergivning (23/12)
 - 3 = 45 min. – (30/15)
 - 4 = 55 min. – (37/18)
 - 5 = 65 min. – (43/22)
-
- 2/3 af tiden bruges på praksisprogram
 - 1/3 af tiden til mundtlig samtale, (hvor eleverne reflekterer over deres praksisprogram) og votering



INFO TIL ELEVERNE - BEDØMMELSESKRITERIER

Kropslige færdigheder

- - at tage kvalificerede valg
- - at vise kvalitet i bevægelse

Sammensætning af praksisprogram

- - sammenhæng med tema
- - faglighed (i forhold til de indholdsområder der er udtrukket)
- - kreativitet
- - samarbejde

Idrætsfaglig viden

- - i forhold til valgte tema
- - i forhold til programmets to indholdsområder

Indsats

- - deltagelse og engagement
- - fokus og koncentration
- - indstilling til at løse faglige udfordringer



INFO OM EKSAMINATIONEN

- Fremvisning af praksisprogram.
- Mundtlig samtale i forlængelse af praksisprogram mellem elever og lærer. Censor kan stille uddybende spørgsmål.
- Der gives individuelle karakterer, der dækker både prøvens praktiske og mundtlige del.
- Bedømmelsen er individuel.



EKSEMPEL PÅ UDTRÆK + VALGT TEMA

Gruppe med 4 elever

- Pulje A: Dans og udtryk
- Pulje B: Fysisk træning

- Valgt tema: Idræt og køn

- Kobling af indhold + tema

Forskellen på drenge og pigers fysik og interesser samt muligheder for at udvikle kreativitet på tværs af køn.



PRAKSIS

Fysisk træning

- Opvarmningsprogram (4 min)
- Crossfit (individuelle øvelser) (4 min)
- Stations/cirkel i makkerpar (køn) (4 min)
- Konkurrencemoment (3 min)

Overgang til dans og udtryk – bokseserie (2 min)

Dans og udtryk

- Drama drenge mod piger (3 min) evt. mobning
- Karate/disciplin/militær (4 min)
- Funk (3 min)
- Street/break i cirkel på skift i midten (4 min)
- Pardans (3 min)



7 skarpe til idrætslæreren om prøven i idræt

Hvis du kan svare JA til de følgende spørgsmål, er dine elever godt på vej mod prøven i idræt.

1. Forudsætningen for at aflægge prøven

Har I talt om, hvordan eleverne på baggrund af årets arbejde med indholdsområderne i idræt og de valgte temaer og tekster, kan sammen- sætte et praksisprogram og udarbejde en dis- position? Ved dine elever, at rettidig aflevering af dispositionen er en forudsætning for at få adgang til at aflægge prøve?

2. Dispositionen

Har dine elever tjek på kravene til dispositio- nens udformning og indhold? Har I aftalt en af- leveringsfrist, så den kan være censor i hænde senest 14 dage før prøven?

3. Prøvens opbygning

Kender dine elever prøvens to dele? Den består af:

Fremvisning af gruppens praksisprogram, som er tilrettelagt med indhold fra de to lod- trukne indholdsområder og det valgte tema

En samtale mellem gruppens medlemmer og læreren, eventuelt censor.

4. Tema

Kender dine elever de temaer, som klassen og klassens idrætslærer har besluttet, og ved de, hvordan de kan koble det til deres praksispro- gram?

5. Samtalen

Er dine elever fortrolige med samtalen? Ved de, at samtalen primært foregår mellem lærer og elever, men at censor kan supplere?

6. Vurderingskriterier

Har du gennemgået vurderingskriterierne med eleverne, så de ved, hvad lærer og censor væg- ter i karakterfastsættelsen?

7. Undervisningsministeriets hjemmeside

Har du besøgt www.uvm.dk/fp? Her kan du finde:

- Prøvevejledningen og vurderingskriterierne
- ”Prøver - Evaluering – Undervisning,” hvor

du kan læse evalueringen af årets prøver og læringskonsulentens gode råd til undervis- ningen og prøverne

- Love og bekendtgørelser

Ved tvivlspørgsmål kan I altid rette henvendelse til fp@ktst.dk eller fagets læringskonsulenter via laeringskonsulenterne@uvm.dk



KØREPLAN INDTIL PRØVEN 2015

Måned	Aktivitet
Februar/Marts	Temaer, eleverne noterer refleksioner samt ideer til temaerne Grupperdannelse (klassevis) Undervisning – opfyldte fælles mål Undervisningsbeskrivelse udleveres til eleverne
April	Grupperne udtrækker indholdsområder/vælger tema Laver dispositioner (24/4)
Maj	Aflevering af dispositioner 2-4 spørgsmål til disp. Tidsplan/rækkefølge mm. Materialer sendes til censor 14 dage før prøven



LEGENS ELEMENTER

- Kreativitet
- Samarbejde
- Frihed
- Fantasi
- Inde/ude
- Alle er aktive
- Lære nyt/svært
- Kendt
- Fællesskab
- Kamp
- Gentagelser
- Sjovt
- Slippe faste roller
- Fælles forståelse
- Historie – gamle dage
- Glæde
- Konkurrence
- Eksperimentere
- Regler
- Flow



IDEER TIL PRAKSIS I IDRÆT

- Opvarmning i makkerpar
- Leg "Hønemor" reflekter med spilhjulmodellen
- Øvelser til styrketræning – gruppevis finde på øvelser – muskelgrupper under kegler – én fra gruppen trækker og vælger øvelse, som alle skal lave – musik løbetur til bagenden.
- Fællesdans. Musik: MKTO Classic
- Cha cha cha – grundtrin – New York – damedrejning. Musik: Jessie J Domino



OPSAMLING

- Brug skolekom til at sparre med hinanden
- Kontakt
Charlotte: eriksen_charlotte@hotmail.com

Held og lykke!

