

Generelle gode råd - prøven i idræt



dansk
skoleidræt

- **Temaet:** Vær opmærksom på temaet – det skal kunne ses i alle aktiviteterne og være tydeligt i begge jeres trukne indholdsområder.
- **Brug det, I har lært:** Tænk tilbage på, hvad I har lært i jeres idrætsundervisning til de forskellige indholdsområder.
- **I skal alle være lige aktive:** Det betyder ikke, at I nødvendigvis skal lave det samme, men at I alle er lige meget på tidsmæssigt. Hvis I ikke kan det samme kropsligt, kan I vise forskellige niveauer af øvelserne. Sørg for, at I hver især får lov til at vise det bedste, I kan.
- **Progression:** Vis gerne, hvordan I er kommet fra en øvelse til den næste. Hvordan har I trænet for at kunne lave det færdige spring, skud, kast, spil osv.
- **Musik:** Pas på med brug af musik – den skal være velvalgt og understøtte aktiviteten. Hvis I fx spiller et boldspil med vægt på kommunikation, er det en dårlig idé at have musik til.
- **Transporttid:** Husk at transporttid mellem aktiviteterne tæller med i den samlede prøvetid.
- **Tid:** Sørg for at dele tiden ligeligt mellem de to indholdsområder.
- **Fagudtryk:** Brug fagudtryk, især i den reflekterende samtale.
- **Faglig viden:** I skal demonstrere faglig viden inden for begge indholdsområder samt om jeres tema. Sørg for at have læst pensum.
- **Opvarmning:** Skal kun indgå i praksisprogrammet, hvis I har trukket "Fysisk træning" – sig i starten af prøven, at I har varmet op, fordi I ved, at det er vigtigt.