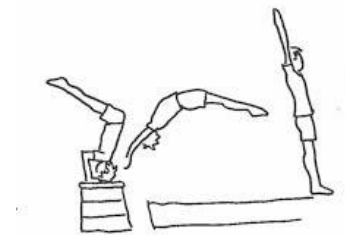


# Redskabsaktiviteter

## - prøven i idræt



dansk  
skoleidræt

- **Modtagning:** Husk at inddrage modtagning i alle de aktiviteter, hvor det giver mening. Modtagning er en del af indholdsområdet, og derfor bliver I også bedømt på det.
- **Sikkerhed:** Det er vigtigt, at I har styr på sikkerheden. Prøv som udgangspunkt selv at være modtagere (se oppe), men I må også gerne bede andre om hjælp her. En idrætslærer eller fx en træner fra jeres gymnastikforening må gerne være modtager, hvis det er det mest sikre.
- **Forøvelser:** Sørg for at vise alle forøvelserne frem mod fx et færdigt spring eller en færdig parkourøvelse.
- **Bevægelsesanalyse:** Tænk over, om det giver mening at lave en bevægelsesanalyse, som I kan fortælle om i den mundtlige del. Det giver selvfølgelig mest mening, hvis det er en analyse af en bevægelse, som I har lavet i praksisprogrammet.
- **Parkour:** Parkour er en del af indholdsområdet og skal vises her. Husk at bruge de fagudtryk, som knytter sig til parkour (monkey, vault osv.).
- **Eksempler på fagudtryk til Redskabsaktiviteter:** Kropsspænding, balance, orientering, vægtforskydning, rotation, modtagning, behændighed, komplekse bevægelser.

# Boldbasis og boldspil

## - prøven i idræt



dansk  
skoleidræt

- *Forøvelser/delelementer: Vis, hvordan I kommer fra boldbasis til boldspil.*
- *Basisspil: Brug basisspil som fx partibold, som kan udvikles på forskellig vis, passende til jeres kropslige færdigheder. Pas på med de færdige boldspil, som kan være meget "låste" og udstille, hvis I er lidt usikre kropsligt.*
- *Aktivitetsudvikling: Brug Aktivitetshjulet eller Spilhjulet og vis, hvordan man kan udvikle på forskellige boldspil.*
- *Boldspilsfamilier: Fortæl evt. om de forskellige boldspilsfamilier og deres kendetegn.*
- *Spilsystemer og roller: Fortæl, hvordan I har valgt at bygge jeres spil op og arbejdet med forskellige roller.*
- *Specifikke fagbegreber: Sørg for at bruge præcis de udtryk, som knytter sig til de boldspil, I vælger (volley: serv, modtagning, hævnning, smash, blokade eller fodbold: indersidespark, ydersidespark, vristspark osv.)*
- *Eksempler på fagudtryk til Boldbasis og boldspil: Teknik, taktik, samspil, udvikling af boldspil, spilkonstruktion, fairplay, kommunikation.*

# Dans og udtryk - prøven i idræt

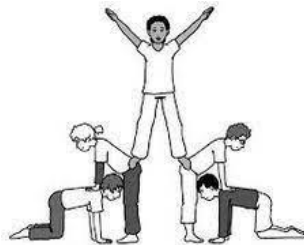


dansk  
skoleidræt

- *Variation: Sørg for at vise flere forskellige aktiviteter, så I ikke bruger al jeres tid og energi på fx en enkelt dans.*
- *Idrætsfaglige modeller: Brug Labans bevægelsesteori eller Dansk Skoleidræts Dansedug, når I skal forberede jer og efterfølgende fortælle om jeres aktiviteter til prøven.*
- *Alle skal vise det bedste: Hvis I laver koreografier, hvor alle skal lave det samme, kan det udstille svagheder hos nogle. Prøv i stedet at tilpasse det, så hver især laver noget, man kan.*
- *Udtryk: Indholdsområdet hedder "Dans og udtryk", så begge dele skal være med. Udtryk kan også være drama, stagefight osv. – husk bare, at kroppen skal være i fokus, så I får vist, hvad I kan med den. Udtryk er også, at man viser glæde, smil, smerte, angst o.l., når man danser og viser alt det, man har arbejdet med.*
- *Eksempler på fagudtryk til Dans og udtryk: Musikforståelse, tempo, form, karakter, udtryk, koordination, koreografi, bevægelsesanalyse.*

# Kropsbasis

## - prøven i idræt



dansk  
skoleidræt

- *Komplekse bevægelsesmønstre:* Det kan være svært at vise komplekse bevægelsesmønstre i "Kropsbasis". Men sørg for at sammensætte forskellige bevægelser og øvelser, så jeres koordination med hinanden gør det komplekst. Et eksempel kunne være, at man går fra enkeltpersonsøvelser til øvelser med flere personer, der er afhængige af hinanden.
- *Overlap:* Pas på med at overlappe de andre indholdsområder – "Kropsbasis" kan godt forveksles med "Dans og udtryk" eller "Redskabsaktiviteter". (Se også næste punkt.)
- *Variation:* Hvis I sørger for at lave mange forskellige aktiviteter, bliver det nemmere at skabe variation og vise flere aspekter af kropsbasis.
- *Tidsrøvere:* I skal være opmærksomme på, at nogle aktiviteter kan tage meget lang tid, og så når I ikke at få vist så meget med jeres kroppe. Hvis I fx vælger yoga, skal det gerne være kropsligt aktive yogaøvelser og ikke den meditative del af yoga.
- *Eksempler på fagudtryk til Kropsbasis:* Koncentration, fokus, balance, spænding, afspænding, vægtforskydning, koordination, smidighed, kropsbevidsthed, kropskontrol.

# Løb, spring og kast - prøven i idræt



dansk  
skoleidræt

- **Forøvelser:** Atletikdisciplinerne tager ikke lang tid at vise. Det er bedre at vise forskellige forøvelser til fx et længdespring end at vise selve springet fem gange. På den måde kan man også se, hvordan I har øvet jer for at blive bedre.
- **Variation:** Vis mere end én disciplin pr. elev.
- **Hjælp hinanden:** Det kan I fx gøre ved at filme og fejlrette undervejs, og så kan I evt. uddybe det til den mundtlige del.
- **Backup-program:** Forbered evt. et program, der kan afvikles indendørs med fx skumatletikredskaber. Det kan jo være, at det øsregner på selve prøvedagen, og så bliver det farligt at lave nogle af atletikdisciplinerne udendørs.
- **Bevægelsesanalyse:** Det kan være en god idé at lave en bevægelsesanalyse til den mundtlige del. Sørg for, at det er af en bevægelse, som I har lavet i praksisprogrammet. I kan evt. filme bevægelsen under prøven og så snakke ud fra den optagelse.
- **Specifikke fagbegreber:** Der er forskellige fagbegreber til hver enkelt atletikdisciplin (fx stød, kast, svævefase, afsæt osv.). Sæt jer ind i dem, som er aktuelle for jeres aktiviteter.
- **Eksempler på fagudtryk til Løb, spring og kast:** Teknik, fokus, timing, rytme, koncentration, koordination, konkurrence, bevægelsesanalyse.

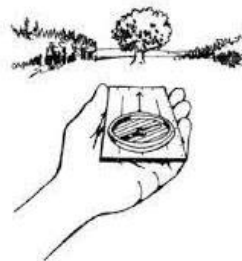
# Fysisk træning - prøven i idræt



dansk  
skoleidræt

- **Komplekse bevægelsesmønstre:** Det kan være svært at vise komplekse bevægelsesmønstre i "Fysisk træning". Men sørg for at sammensætte forskellige bevægelser og øvelser, så jeres koordination med hinanden gør det komplekst. I kunne fx lave en firkantformation, hvor I støtter benene på hinanden, mens I laver armstrækninger.
- **Variation:** Sørg for at vise forskellige træningsformer (kondition, udholdenhed, styrke osv.).
- **Opvarmningsprogram:** Hører til dette indholdsområde og skal derfor vises her. Sørg for, at I ikke laver for mange gentagelser – så kan I ikke nå at vise så meget forskelligt. I kan evt. sige, at I viser et forkortet opvarmningsprogram, hvis det passer bedre med jeres tidsplan.
- **Udmattelse:** Mange af aktiviteterne i "Fysisk træning" kan være hårde. Pas på med at lægge for hårdt ud eller have for mange gentagelser – I skal kunne holde til hele programmet.
- **Anatomi og fysiologi:** Til den mundtlige samtale skal I kunne fortælle noget om, hvad der sker med kroppen, når I dyrker idræt.
- **Eksempler på fagudtryk til Fysisk træning:** Kondition, styrke, hurtighed, koordination, smidighed, anatomi, fysiologi, træningsprincipper.

# Natur og udeliv - prøven i idræt



dansk  
skoleidræt

- *Valgfrit:* Indholdsområdet "Natur og udeliv" kan tilvælges, og er derfor ikke obligatorisk. Hvis I har arbejdet meget med det i undervisningen, kan det give god mening at tilvælge det. Det er jeres idrætslærer, der i sidste ende skal afgøre dette.
- *Komplekse bevægelsesmønstre:* Det kan være svært at vise komplekse bevægelsesmønstre i "Natur og udeliv". Vær opmærksom på dette.
- *Tidsrøvere:* Mange af de aktiviteter, der knytter sig til "Natur og udeliv", kan være meget tidskrævende. Sørg for at fordele tiden ligeligt mellem begge jeres indholdsområder, og husk og at transporttiden tæller med i den samlede prøvetid.
- *Tilgængelighed:* Nogle af de steder, hvor I skal være for at vise jeres aktiviteter, kan være svære at komme frem til på den forholdsvis korte tid, I har.
- *Eksempler på fagudtryk til Natur og udeliv:* Naturoplevelser, udeliv, friluft aktiviteter, aktivitetsudvikling, samarbejde, teknik, balance, sikkerhed, planlægning.