

# **Vejledningsfasen frem mod prøven i idræt**

**v. Allan Skoven Pedersen og Anebine Danielsen**



# Opstartsrefleksion

- Bliv enige om ét spørgsmål, som er vigtigt for jer forud for vejledningsfasen med jeres elever.



# Program

- Kort gennemgang af selve prøveforløbet og prøveafviklingen
- Introduktion til Vejledningsfisken
- De fire vejledningsfaser
- Elevark
- Evt. vurderingskriterierne



# Et nærmere kig på indholdsområderne

## Faglige områder

Kompetenceområder med tilhørende indholdsområder for idræt er beskrevet i Fælles Mål og er anført nedenfor:

### Alsidig idrætsudøvelse:

- Redskabsaktiviteter
- Boldbasis og boldspil
- Dans og udtryk
- Kropsbasis
- Løb, spring og kast
- (Natur- og udeliv)

### Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Idrætten i samfundet
- Sprog og skriftsprog

### Krop, træning og trivsel:

- Sundhed og trivsel
- Fysisk træning
- Krop og identitet



# Tidsplan frem mod prøven

- Gruppedannelse (2-5 elever)
- Valg/definition af tema (min. 3 temaer fra fagets 4. trinforløb), evt. selvdefineret tema – obs på tekstopgivelser!
- Opgivelse af tekster (15-20 normalsider, fordelt ligeligt i forhold til temaer og idrætsfaglig teori)
- Lodtrækning af indholdsområder (gruppevis) – tidligst 1. april!
- Valg af tema (gruppevis)
- Vejledning
- Undervisningsbeskrivelse (hurtigst muligt efter 1. april)
- Praksisprogram og disposition (afleveres til læreren i 2 eksemplarer)
- Eleverne træner og forbereder
- Læreren udarbejder en tidsplan for prøveafholdelsen
- Censor skal have tidsplan, undervisningsbeskrivelse, dispositioner samt tekstopgivelser i hænde senest 14 kalenderdage før prøveafholdelsen
- Praktiske forhold (tilrettelægges af læreren – obs på transporttid!)



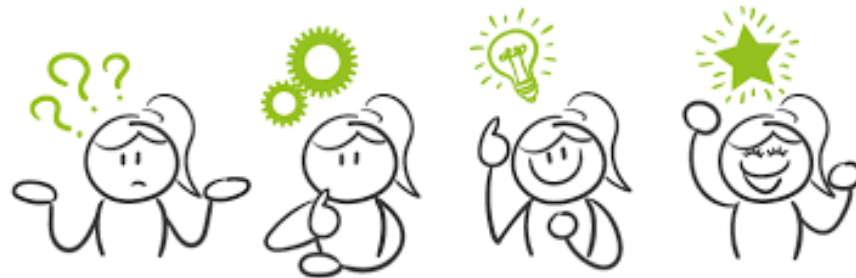
# Prøveafvikling

| Elever | Praktisk del | Mundtlig del | Votering | I alt   |
|--------|--------------|--------------|----------|---------|
| 2      | 20 min.      | 10 min.      | 5 min.   | 35 min. |
| 3      | 26 min.      | 13 min.      | 6 min.   | 45 min. |
| 4      | 31 min.      | 16 min.      | 8 min.   | 55 min. |
| 5      | 36 min.      | 19 min.      | 10 min.  | 65 min. |

**OBS: Vores tider!**

Vær opmærksom på, at votering inkl. karaktergivning kan tage lang tid. Eleverne har ydet en stor indsats og har behov for at få en god begrundelse for karakteren. Jo bedre kendskab til vurderingskriterierne samt forudgående forventningsafstemning, desto bedre proces med karaktergivningen.

# Vejledning frem mod prøven i idræt



Hvordan kan elevernes læringsproces i vejledningen frem mod prøven i idræt optimeres?

# Elevernes perspektiv

Mange prøver.

Samarbejde.

Koordinere indbyrdes.

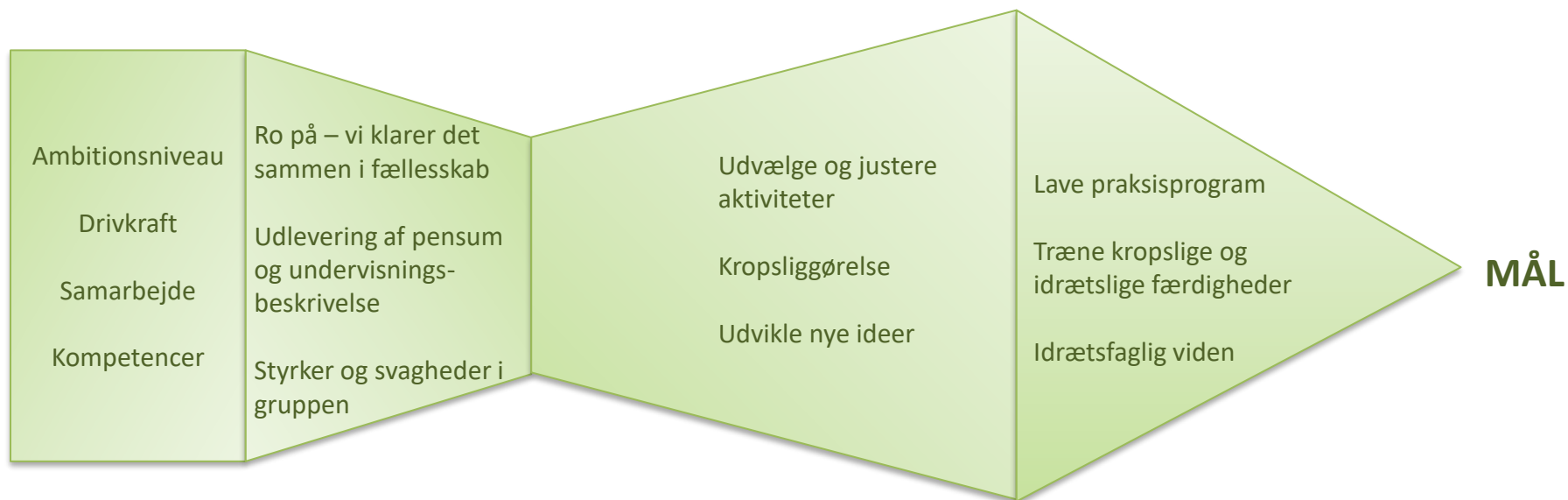
Kompleks prøve:

- Aflevere disposition
- Vælge tema
- Sammensætte praksis
- To indholdsområder
- Kropslige færdigheder
- Mundtligt oplæg





# Vejledningsfisken



# Fase 1 - Gruppedannelse

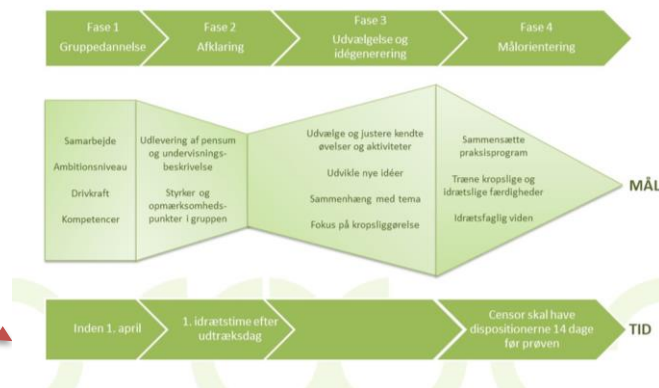
Gruppedannelsen er afgørende for proces og resultat



Hvad er vigtigt at tage højde for, når eleverne skal danne deres grupper?

Hvordan gør I?

Inden 1. april



# Arbejdsark – gruppedannelse



|                        |   |   |   |  |
|------------------------|---|---|---|--|
| <i>Samarbejde</i>      | <i>Hvad er vigtigt for mig, når jeg skal samarbejde med andre?</i>  | <i>Hvad er jeg god til, når jeg samarbejder med andre?</i>                    | <i>Hvem arbejder jeg godt sammen med?</i>   | <i>Hvad er det, der gør, at vi arbejder godt sammen?</i>   |
|                        |   |   |   |  |
| <i>Ambitionsniveau</i> | <i>Har du et mål for, hvad du ønsker dig af prøven? (En bestemt karakter, en god oplevelse, at gennemføre...)</i> | <i>Er det vigtigt for dig, at alle i gruppen har samme ambitionsniveau?</i>   | <i>Vil du bruge ekstra tid på at hjælpe den eller dem i gruppen, der har svært ved noget?</i>               | <i>Vil du tage imod hjælp fra andre i gruppen, hvis du har svært ved noget?</i>                            |
|                        |   |   |   |  |
| <i>Drivkraft</i>       | <i>Hvor meget tid er du villig til at bruge på at forberede dig til prøven?</i>                                   | <i>Er du indstillet på at mødes og træne med din gruppe udenfor skoletid?</i> | <i>Hvor vigtigt er det for dig, at alle i gruppen bruger lige meget tid på at forberede sig til prøven?</i> | <i>Vil du være med til at tage ansvar for, at gruppen mødes og løser de opgaver, I er blevet enige om?</i> |
|                        |   |   |   |  |
| <i>Kompetencer</i>     | <i>Hvilke indholdsområder føler du dig bedst klædt på til at arbejde med?</i>                                     | <i>Hvilke indholdsområder har du svært ved?</i>                               | <i>Er du villig til at lære nyt af de andre i gruppen, hvis de ved mere end dig om et indholdsområde?</i>   | <i>Er du villig til at lære fra dig, hvis nogle i gruppen har det svært med et indholdsområde?</i>         |
|                        |   |   |   |  |

# Fase 2 - Afklaring

Skab tryghed, rammer og mål for grupperne

- Afklaring af formelle og praktiske elementer
  - Vurderingskriterier, pensum, dispositioner...
  - Adgang til hal/sal osv.
- Aftal faste vejledningstidspunkter
  - Motiverende for de fleste grupper
  - Nemmere for læreren, når eleverne kommer med noget konkret
- Delmål løbende i vejledningen
  - Samhørighed og retning i gruppen (se også arbejdsark med gruppens styrker og opmærksomhedspunkter)
  - Grupperne arbejder mere effektivt



# Afklaring i gruppen

- Gruppens styrker og opmærksomhedspunkter

| Styrker/<br>Gr. medl. | Indholdsområde pulje A | Indholdsområde pulje B | Teori – idrætsfaglig viden | Styrker i gruppearbejdet | Andet |
|-----------------------|------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|
|                       |                        |                        |                            |                          |       |
|                       |                        |                        |                            |                          |       |
|                       |                        |                        |                            |                          |       |
|                       |                        |                        |                            |                          |       |

# Afklaring i gruppen

- Gruppens styrker og opmærksomhedspunkter

| Styrker/<br>Gr. medl. | Indholdsområde pulje A<br>fx Kropsbasis                                   | Indholdsområde pulje B<br>fx Boldbasis og boldspil                         | Teori – idrætsfaglig viden                      | Styrker i gruppearbejdet  | Andet   |
|-----------------------|---|--|---|---|---|
| <b>Jonas</b>          | Mor er yoga-instruktør.   | Spiller basketball og fodbold.   | Kan godt lide at lave bevægelsesanalyser.       | God til at tage initiativ.  | Ved meget om styrketræning.                       |
| <b>Signe</b>          | Er god til kropsspænding fra dans.  | Synes ikke selv hun er god til boldspil.                                   | Ved meget om danseklubber.                      | Kan godt lide at planlægge og strukturere.                                    | Kender meget musik og kan tælle takter.           |
| <b>Bo</b>             | Har en god motorik og er god til at jonglere med forskellige rekvisitter. | Har ikke spillet så meget boldspil før.                                    | Har allerede læst pensum.                       | Gør hvad der bliver sagt og har været der til alle idrætstimer i 8. og 9. kl. |   |
| <b>Louise</b>         | Er god til forskellige løbeteknikker.                                     | Spiller håndbold men er også træner, kan mange skudvarianter og er god til | Kender alle regler i håndbold fra dommerkursus. | Er god til at motivere.   | Håndboldtræner og derfor god til at lære fra sig. |

# Opsamling

- Hvad fik I ud af at udfylde skemaet i fællesskab?

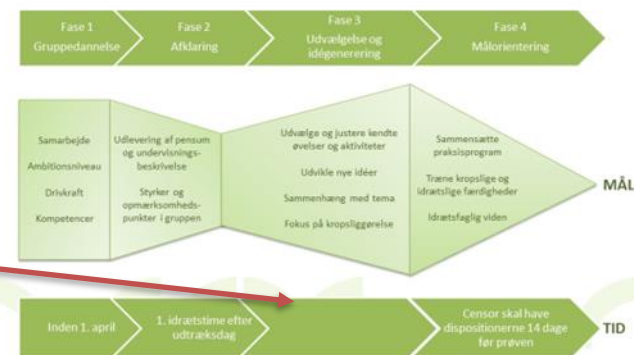
# Fase 3 – Udvælgelse og idégenerering

Udvælge og udvikle idéer til praksisprogram

Hvordan får vi vores indholdsområder og temaet til at spille sammen?

- Eleverne har læst pensum
- Afprøv med kroppen
- Sig ja til hinanden
- Adgang til redskaber

Afsæt god tid  
til denne  
fase!





# Arbejdsark – udvælgelse og idégenerering



|                                | <i>Hvad kan og ved vi fra idrætsundervisningen, som vi kan bruge?</i> | <i>Nye idéer</i>   | <i>Kobling til tema</i> |
|--------------------------------|---|--------------------|-------------------------|
| <i>Tema:</i>                   | <i>Aktiviteter</i>  | <i>Aktiviteter</i> |                         |
|                                | <i>Tekster</i>  |                    |                         |
| <i>Indholds-<br/>område 1:</i> | <i>Aktiviteter</i>  | <i>Aktiviteter</i> |                         |
|                                | <i>Tekster</i>  |                    |                         |
| <i>Indholds-<br/>område 2:</i> | <i>Aktiviteter</i>  | <i>Aktiviteter</i> |                         |
|                                | <i>Tekster</i>  |                    |                         |

|  | Hvad kan og ved vi fra idræts-<br>undervisningen, som vi kan bruge?  | Nye idéer   | Kobling til<br>tema/<br>undertema   |
|--|--|---|---|
| <b>Tema:</b><br>Idræt og<br>identitet<br>→<br>idræt og<br>grænser<br>(undertema) | <b>Aktiviteter</b><br>Klatring (8. klasse)<br>Idræt og grænser – kropsbasis – kampsport (9. klasse)        | <b>Aktiviteter</b><br>Hoppe ned fra<br>noget højt<br><br>Gå på line<br><br>Tillidsøvelser | Hvad betyder<br>det for ens<br>identitet, at<br>man lærer sine<br>grænser at<br>kende og tør at<br>udfordre dem?  |
|  | <b>Tekster</b><br><i>"Lær jeres børn at konfrontere deres frygt"</i><br><i>"Det er ok at fejle"</i>        | Der er mentale,<br>sociale og<br>fysiske grænser  |   |
| <b>Indholds-<br/>område<br/>1:</b><br>Dans og<br>udtryk                          | <b>Aktiviteter</b><br>Hiphop<br>Tango<br>Folkedans fra forskellige kulturer                                | <b>Aktiviteter</b><br>Iransk<br>folkedans<br>(Ibrahim med<br>hjælp fra hans<br>far)       | At danse<br>sammen i par<br>er grænseover-<br>skridende for<br>nogle.<br><br>At danse foran<br>andre er<br>grænseover-<br>skridende for<br>nogle.   |
|  | <b>Tekster</b><br><br>Dansedugen<br><br>Arbejdsark fra Dansk Skoleidræt: relationer, rum,<br>dynamik, form |   |   |
| <b>Indholds-<br/>område<br/>2:</b><br>Fysisk<br>træning                          | <b>Aktiviteter</b><br><br>Træningsprogram i 8 klasse.<br>Crossfit i 9. klasse.                             | <b>Aktiviteter</b><br>Styrketræning<br>med kroppen.<br><br>Hurtigheds-<br>træning.        | Den fysiske<br>grænse, når<br>man styrke-<br>træner og<br>løber. Hvad<br>giver op først -<br>kroppen eller<br>hovedet?<br><br>Hvad er<br>grænsen for,<br>hvor mange<br>armstrækninger<br>jeg/vi kan tage?<br>Hvorfor er der<br>en grænse? |
|  | <b>Tekster</b><br><br>"Grundtræning" (Tjek på idræt – tema og teori)                                       |   |   |

## EKSEMPEL: Vejlednings- fiskens fase 3

## Udvælgelse og idégenerering

# Opsamling

- Hvad skal du i denne fase være opmærksom på, når du vejleder dine elever?

# Fase 4 - Målorientering

## Skab og færdiggør praksisprogram

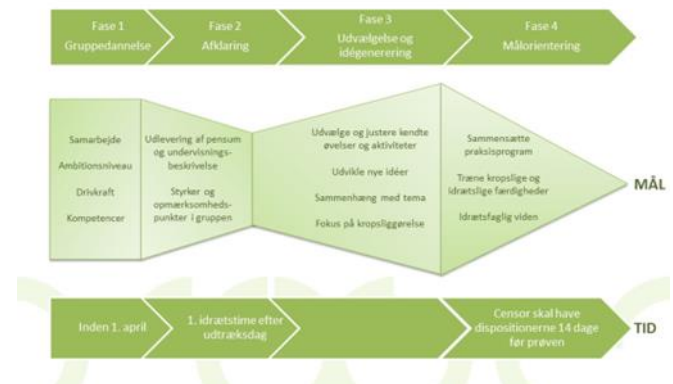
- Rød tråd til tema og indholdsområder
- Husk på det lærte fra idrætsundervisningen

## Træn kropslige og idrætslige færdigheder

- Opmærksomhed på vurderingskriterier
- Eleverne giver hinanden feedback

## Øv den idrætsfaglige viden

- Kobling mellem tema og indholdsområder
- Evt. en bevægelsesanalyse
- Afstem med hinanden



# Arbejdsark - Målorientering

## Praksisprogrammet



|                                     | <i>I kan vælge lige så mange aktiviteter, som I vil -&gt;</i>  | Aktivitet | Aktivitet | Aktivitet | Aktivitet | Aktivitet | Aktivitet |
|-------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Indholds-område A:</b>           | <i>&lt;- Notér det indholds-område, som I har trukket fra pulje A.<br/><br/>Udfyld med de aktiviteter/øvelser, som I har besluttet jer at vise -&gt;</i> |           |           |           |           |           |           |
| <b>Indholds-område B:</b>           | <i>&lt;- Notér det indholds-område, som I har trukket fra pulje B.<br/><br/>Udfyld med de aktiviteter/øvelser, som I har besluttet jer at vise -&gt;</i> |           |           |           |           |           |           |
| <b>Sammen-hæng med tema</b>         | <i>Ved hver aktivitet noterer I, hvordan den hænger sammen med temaet. Hvilke tanker har I gjort jer ved udvælgelsen?</i>                                |           |           |           |           |           |           |
| <b>Hvem gør hvad?</b>               | <i>I behøver ikke vise det samme i alle øvelserne – men I skal være lige meget på tidsmæssigt.</i>   |           |           |           |           |           |           |
| <b>Tid I alt:</b>                   | <i>Her noterer I den tid, I skal bruge på jeres praktiske del. Den skal fordeles ligeligt mellem de to indholdsområder.</i>                              |           |           |           |           |           |           |
| <b>Musik/lyd</b>                    | <i>Brug kun musik, der understøtter aktiviteterne. Sørg for at aftale, hvem der styrer den.</i>  |           |           |           |           |           |           |
| <b>Rekvisitter + evt. hjælpere</b>  | <i>Her noterer I alt, der skal bruges til jeres program, inkl. evt. hjælpere.</i>  |           |           |           |           |           |           |
| <b>Skal øves (hvem og hvornår?)</b> | <i>Sæt tid og navne på, så I ved, hvornår I skal øve hvad. Det kan også være derhjemme.</i>  |           |           |           |           |           |           |
| <b>Vi er i mål</b>                  | <i>Notér, når I har styr på en øvelse. Så kan I bedre koncentrere jer om resten.</i>   |           |           |           |           |           |           |

|  | Aktivitet   | Aktivitet   | Aktivitet  | Aktivitet   | Aktivitet   | Aktivitet   |
|--|---|---|--|---|---|---|
| <b>Indholds-område A:</b><br>Kropsbasis                            | Tillidsøvelser:<br>Fald bagud, strakt løft, føreren, balance med bind for øjne                                  | Akrobatik:<br>V-øvelse, ryg mod ryg, flyveren, skulderstand, viften, pyramide                           | Kamplege:<br>Den usynlige tændstik, forbi benene, forbi forsvar, klap fluer, tvekamp, trækkekamp |   |   |   |
| <b>Indholds-område B:</b><br>Løb, spring og kast                   |   |   |  | 4 x 100m stafet:<br>Overdragelse af depeche (overhånds- og underhåndsskifte), reaktions-træning, acceleration | Længdespring:<br>Tilløb, afsæt, svæv, landing (med forøvelser til alle faser)                                     | Kuglestød:<br>Udgangstilling, glideteknik, stød (med forøvelser til alle faser)                                   |
| <b>Sammenhæng med tema:</b><br>Idræt og fællesskab (kommunikation) | Vi arbejder bevidst med kommunikation, der styrker fællesskabet. Fokus på kropssprog/non-verbale kommunikation. | Fokus på verbal og kropslig kommunikation. I fællesskab udvikler vi øvelser. Fælles timing i øvelserne. | Kropsligt samarbejde uden ord. Mærk hinandens balance og styrke. Reager på hinandens signaler.   | Vigtigt at arbejde sammen som hold og være opmærksom på hinandens signaler. Holde sig til aftaler.            | Vi optager hinanden med video og finder styrker og svagheder. Vi går sammen to og to og laver fokuserede øvelser. | Vi optager hinanden med video og finder styrker og svagheder. Vi går sammen to og to og laver fokuserede øvelser. |
| <b>Hvem gør hvad?</b>  | Alle laver alle øvelser med skift i positioner.   | Egon styrer øvelserne. Benny og Keld bakker op. Yvonne kommer med ændringsforslag, som afprøves.        | To og to sammen i alle øvelser. Vi skifter makkere undervejs, så alle prøver at være sammen.     | Fast rækkefølge:<br>1. Egon<br>2. Benny<br>3. Keld<br>4. Yvonne   | Makkerpar:<br>Egon og Yvonne, Keld og Benny   | Makkerpar:<br>Egon og Benny, Keld og Yvonne   |
| <b>Tid I alt:</b><br>31 min.                                       | 3 min.  | 7 min.  | 5 min.   | 6 min.  | 4 min.  | 6 min.  |
| <b>Musik/lyd</b>   |   |   | Musikken sættes i gang, når øvelsen starter. Når den slukkes, er øvelsen forbi.                  |   |   |   |
| <b>Rekvister + evt. hjælpere</b>                                   | Balancebom, bind til øjne   | Aktivitetshjulet  | Børge styrer musikken.   | Depeche, kegler, stopur   | Feedbackskema, mobiler, målebånd, kegler, rive.<br><br>Børge river sandet og måler.                               | Feedbackskema, mobiler, kugler, medicinbolde, basketbolde, målebånd, kegler.<br>Børge måler.                      |
| <b>Skal øves (hvem og hvornår?)</b>                                |   |   | Vi mangler at finde passende musik (Yvonne).   | Keld og Yvonne skal øve skiftet (aftaler selv tid)  |   | Egon og Benny skal øve glide-teknik (onsdag efter skole)  |
| <b>Vi er i mål</b>   | Det kan vi.   |   |  |   |   |   |

## EKSEMPEL: Vejlednings- fiskens fase 4

## Målorientering – praksis- programmet

# Opsamling

- Hvordan kan du som lærer bruge skemaet i din vejledning?
- Opmærksomhedspunkter?

# Arbejdsark - Målorientering

## Den reflekterende samtale



|   | <i>I kan vælge lige så mange indholdsfelter, som I vil -&gt;</i>  | <i>Indhold</i> | <i>Indhold</i> | <i>Indhold</i> | <i>Indhold</i> | <i>Indhold</i> |
|---|---|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Indholds-<br/>område A:</b>                | <i>&lt;- Notér det indholdsområde, som I har trukket fra pulje A.<br/><br/>Udfyld med det, som I vil fortælle om emnet – gerne ud fra jeres pensumtekster. Hvordan er sammenhængen med temaet? -&gt;</i>          |                |                |                |                |                |
| <b>Indholds-<br/>område B:</b>                | <i>&lt;- Notér det indholdsområde, som I har trukket fra pulje B.<br/><br/>Udfyld med det, som I vil fortælle om emnet – gerne ud fra jeres pensumtekster.<br/><br/>Hvordan er sammenhængen med temaet? -&gt;</i> |                |                |                |                |                |
| <b>Tema:</b>                                  | <i>&lt;- Notér jeres tema.<br/><br/>Hvorfor har I valgt det? Hvordan har I brugt det i jeres praksis-program?<br/>Hvad har I læst om emnet, og hvilke overvejelser har I gjort jer? -&gt;</i>                     |                |                |                |                |                |
| <b>Hvem siger<br/>hvad?</b>                   | <i>Sørg for at dele indholdet ligeligt mellem jer. Det er fint, hvis I kan bruge personlige erfaringer og bringe i spil.</i>  |                |                |                |                |                |
| <b>Tid<br/>I alt:</b>                         | <i>Tiden skal ikke kun fordeles mellem indholdsområder og tema, men også ligeligt mellem jer i gruppen. Prøv at give plads til hinanden, også til samtalen.</i>   |                |                |                |                |                |
| <b>Fagord og<br/>begreber</b>                 | <i>Her noterer I de vigtigste fagord og begreber, som hører til jeres indholds-områder og tema. Sørg for at bruge dem under samtalen.</i>   |                |                |                |                |                |
| <b>Pensum-<br/>tekster, evt.<br/>modeller</b> | <i>Notér de pensum-tekster, I skal have styr på. Er der nogle modeller, som I vil uddybe?</i>   |                |                |                |                |                |
| <b>Skal øves<br/>(hvem og<br/>hvornår?)</b>   | <i>Sæt tid og navne på, så I ved, hvornår I skal læse eller øve hvad.</i>   |                |                |                |                |                |
| <b>Vi er i mål</b>                            | <i>Sæt kryds, når I har styr på det. Så kan I bedre koncentrere jer om resten.</i>  |                |                |                |                |                |



|  | Indhold  | Indhold  | Indhold   | Indhold  | Indhold  |
|--|--|--|---|--|--|
| Indholds-<br>område<br>A:<br>Kropsbasis          |  |  | Fortælle om de enkelte øvelser, og hvordan vi brugte kommunikation til fællesskabets bedste. Både kropslig og verbal kommunikation. |  | Bringe erfaringer fra praksisprogrammet i spil.                        |
| Indholds-<br>område<br>B:<br>Løb, spring og kast |  | Vi har især haft fokus på kommunikation, og hvad kommunikation betyder for fællesskabet. Kropslig og verbal kommunikation. |   | Fortælle om, hvordan vi har arbejdet med makkerfeedback og på den måde gjort hinanden bedre. Fysisk, social og mental tryghed. | Bringe erfaringer fra praksisprogrammet i spil.                        |
| Tema:<br>Idræt og fællesskab                     | Vi har valgt temaet, fordi vi alle er meget optagede af, hvordan et godt fællesskab kan gøre den enkelte meget bedre til idræt. Både fysisk, socialt og mentalt. |  |   |  | Bringe erfaringer fra praksisprogrammet i spil.                        |
| Hvem siger hvad?                                 | Egon   | Yvonne   | Benny   | Keld   | Alle deltager i den reflekterende samtale.                             |
| Tid<br>I alt:<br>16 min.                         | 2 min.   | 2 min.   | 2 min.  | 2 min.   | 8 min.   |
| Fagord og begreber                               | Tillid, samarbejde, roller, relationelle færdigheder, gruppedynamik.   | Reflektere, udvikle, feedback, kropslig og verbal kommunikation.   | Fokus, balance, spænding, vægtskydning, koordination, kropskontrol, koncentration   | Teknik, fokus, timing, rytme, koncentration, koordination, konkurrence.  |  |
| Pensum-<br>tekster,<br>evt.<br>modeller          | <i>"Sammenhold: Hvorfor holder vi (ikke) sammen?"</i>  | <i>"Kommunikationens tre usandsynligheder"</i>   | <i>"Tillid: Giber du, hvis jeg giver slip?"</i><br><br>Aktivitetshjulet   | Bevægelsesanalyse  |  |
| Skal øves (hvem og hvornår?)                     | Skal have styr på det til på tirsdag (Egon).   | Skal have styr på det til på tirsdag (Yvonne).   | Skal have styr på det til på tirsdag (Benny).   | Skal have styr på det til på tirsdag (Keld).   | Vi stiller hinanden spørgsmål og svarer på skift. Tirsdag efter skole. |
| Vi er i mål                                      |  |  |   |  |  |

## EKSEMPEL: Vejlednings- fiskens fase 4

## Målorientering - den reflekterende samtale

# Eksempel på uddrag fra en undervisningsbeskrivelse

| Undervisningsbeskrivelse for faget idræt (Forløb 1)                              |  |
|--|--|
| Skole (navn på skole)  | Andersen Skole   |
| Klasse (navn på klasse)  | 9.A  |
| Lærer (navn på lærer)  | Anders Andersen  |
| Forløb (en overskrift på forløbet)   | Mig og min krop (Forløb 1)   |
| Tema/temaer (en betegnelse af tema/temaer, der har været i fokus i dette forløb) | Idræt og identitet<br>Idræt og sundhed   |
| Kompetenceområder  | Idrætskultur og relationer<br>Krop, træning og trivsel   |
| Kompetencemål  | Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.<br><br>Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.  |
| Færdigheds- og vidensområder   | Sprog og skriftsprog<br>Fysisk træning<br>Krop, træning og trivsel   |
| Undervisningen arbejder hen imod at...   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eleverne kan vise deres egne opvarmningsprogrammer med bestemte formål.</li> <li>2. Eleverne kan skriftligt formidle, hvilken betydning træningsprogrammet har for deres krop og sundhed.</li> <li>3. Eleverne kan indgå i en samtale om egen og andres identitet i forhold til fysisk aktivitet.</li> </ol>   |
| Forløbsbeskrivelser  | <p>Forløbet varer 5 uger.</p> <p>Gennem hele 9. klasse har vi arbejdet med forskellige former for opvarmning, der har været målrettet en aktivitet. Eleverne har gruppevis stået for denne opvarmning.</p> <p>I dette forløb bliver eleverne bl.a. præsenteret for Andersen testen i den første lektion.</p> <p>Eleverne placeres i grupper i forhold til, hvordan de klarede testen. De der løb længst, blev placeret i samme gruppe, herefter en gruppe med de næstbedste osv.</p> <p>Herefter fik de til opgave at sammensætte et træningsprogram med konditionstræning, så de kunne klare testen endnu bedre end første gang.</p> <p>De skulle i fællesskab udarbejde et træningsprogram, som alle kunne gennemføre, og som de kunne formidle og vise for hinanden i grupper.</p> <p>Grupperne arbejdede individuelt og i makkerpar med sparring fra læreren.</p> <p>Afslutningsvis skulle alle elever gennemføre Andersen testen igen og aflevere deres træningsprogram på skift, hvor de også gav udtryk for, hvilken betydning træningsprogrammet havde haft for dem selv og deres sundhed.</p> |

Fra:  
Vejledning til folkeskolens prøve i idræt i 9. klasse, 2021.  
Bilag 3, side 23-24.



| Undervisningsbeskrivelse (fortsat) |   |
|------------------------------------|---|
| Evaluering                         | Der blev løbende foretaget en evaluering, idet læreren var vejleder, mens eleverne udarbejdede træningsprogrammerne. Slutevalueringen bestod i, at grupperne skulle vise deres træningsprogram og aflevere en skriftlig rapport med deres træningsprogram og de tanker og overvejelser, de havde haft før, under og efter de 5 uger i forhold til krop, identitet og sundhed. |
| Tekster/links                      | "Fitness i skolen". Undervisningsmateriale for 7.-10. klasse udgivet af "Kroppen i skolen" (s. 30-35).<br><br>Styrketræning med egen kropsvægt fra Fitproject (s. 1-6), <a href="http://fitproject.dk/artikler/styrketraening-med-kropsvaegt">http://fitproject.dk/artikler/styrketraening-med-kropsvaegt</a>   |

|                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| Lærers underskrift | Skolelederens underskrift |
| <br>               | <br>                      |

| Disposition for prøven i idræt   |  |
|--|--|
| Gruppens medlemmer   | Anne Andersen, Søren Sørensen, Hans Hansen og Ib Ibsen   |
| Indholdsområder  | A) Dans og udtryk<br>B) Løb, spring og kast  |
| Tema   | Idræt og historie  |
| Praksisprogrammet  | <p><b>Indholdsområde A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Folkedans I traditionel forstand</li> <li>Hip hop dans fra New York</li> <li>Jump Style fra Belgien</li> <li>Vi bevæger os fra en aktivitet til en anden vha. udtryks-aktiviteter, hvor vi sejler, flyver, kører med tog og i bil.</li> </ul> <p><b>Indholdsområde B</b></p> <p>Basisøvelser inden for løb, spring og kast</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mini stafetter med fokus på aflevering af depeche</li> <li>Løb på forskellige måder</li> <li>Afslutter med en "rigtig" stafet, hvor der er fokus på løbestil og aflevering af depeche</li> <li>Forøvelser til længdespring på 3 niveauer</li> <li>Afslutter med det færdige længdespring</li> <li>Forøvelser til spydkast med og uden redskaber</li> <li>Afslutter med det færdige spydkast</li> </ul>   |
| Redegørelse for valg af praksisøvelser og sammenhæng med tema i forhold til praksisprogram og mundtlig del | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vi har valgt Idræt og historie, da vi finder det interessant, hvordan historien inden for både dansen og atletikken har udviklet sig på godt og ondt. Vi er optaget af, at atletikkens historie går helt tilbage til de Olympiske lege i 776 f. Kr. og udviklingen af denne. Vi er også optaget af de forskellige danses historie, hvor de kommer fra og hvordan de opstod.</li> <li>I vores praksisprogram vil vi gerne vise vores bud på en historisk udvikling i dansen, som er gået fra fællesskab til det individuelle, samt hvordan atletikken har udviklet sig gennem tiden fra den individuelle præstation til en holdpræstation.</li> <li>I vores efterfølgende samtale vil vi gerne komme ind på, hvordan det kan være, at historien har ændret sig gennem tiden på godt og ondt. Vi vil også perspektivere til egne erfaringer og vores egne tanker omkring dette, da vi ser både fordele og ulemper.</li> </ul> |
| Anvendte tekster og multimodale tekster  | <a href="http://historienet.dk/kultur/sport/sport-sportens-historie">http://historienet.dk/kultur/sport/sport-sportens-historie</a><br><a href="http://dansk-atletik.dk/om-atletik/atletikkens-historie.aspx">http://dansk-atletik.dk/om-atletik/atletikkens-historie.aspx</a><br><a href="https://faktalink.dk/titelliste/hiphop">https://faktalink.dk/titelliste/hiphop</a><br>Dansehjulet<br><a href="https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/plakater/ldr%C3%A6tsplakat_-_dansehjul.pdf">https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/plakater/ldr%C3%A6tsplakat_-_dansehjul.pdf</a>  |
| Evt. anvendte digitale medier  | Baggrundsbilleder af forskellige dansestile og atletikdiscipliner.   |

| Lærerunderskrift | Elevunderskrifter |
|------------------|-------------------|
|                  |                   |

# Eksempel på disposition

Fra: Vejledning til folkeskolens prøve i idræt i 9. klasse, 2021. Bilag 4, side 25.



- ✓ I skal forberede jeres aktive område, så alt er klart, når jeres prøvetid starter. Hvis I skal være flere forskellige steder, skal I være sikre på, at der ikke er andre, der fjerner jeres baner eller andet.
- ✓ Sørg for, at I har styr på alle de redskaber, bolde osv., som I skal bruge. Tjek på forhånd, at der er luft i bolde, at airtracken er pumpet op o.l.
- ✓ Der skal være styr på teknikken og evt. hjælpere. Husk at musik og evt. videoklip skal være downloadet på forhånd – I må ikke gå på nettet under prøven.
- ✓ I skal have helt styr på tiden og rækkefølgen i jeres program. Bruger I lige lang tid på begge indholdsområder? Ved alle i gruppen + evt. hjælpere, hvad de skal lave hele tiden?
- ✓ Hvordan kommer I fra den ene aktivitet til den næste, og er der en god og naturlig progression i rækkefølgen?
- ✓ Vær sikker på, at I udfylder al den tid, som I har til praksisprogrammet – det skal være på minuttet!
- ✓ Sørg for, at man tydeligt kan se, hvilket tema I har valgt. Stil jer selv spørgsmålet: "Hvorfor er netop denne øvelse med i forhold til vores tema?" Alle jeres øvelser, aktiviteter og spil skal vise jeres tema.
- ✓ Forbered på forhånd jeres mundtlige del, så I er sikre på, at alle får lige meget taletid til at starte med. Hav gerne modeller og stikord med, men ikke hele manuskripter. Det er en god idé at starte med at forklare, hvorfor I har valgt at tage de forskellige øvelser, spil og aktiviteter med i jeres program i forhold til indholdsområder og tema. Sørg også for, at der er tid til, at lærer og censor kan stille spørgsmål, så I kan have en reflekterende samtale.
- ✓ Husk at medbringe en ny disposition til både lærer og censor, hvis I har ændret noget i den første disposition, som I har afleveret. Fremhæv eventuelt ændringerne i den nye disposition, så lærer og censor hurtigt kan danne sig et overblik over ændringerne.
- ✓ Overvej på forhånd, om I vil tage noget bestemt tøj på. Vil I fremhæve et fælles udtryk i gruppen, eller vil I bevidst være forskellige?
- ✓ Husk at have styr på hår, øringer/smykker, passende fodtøj, vandflaske og nul tyggegummi.
- ✓ Hold styr på jeres tid og nyd, at I er et team, der støtter og hjælper hinanden med at få en rigtig god oplevelse med prøven.

# Eksempel på tjekliste til elever

# Vurderingskriterier til prøven i idræt

Vurderingen af den enkelte elev sker med udgangspunkt i de **tre kompetencemål** for faget, og de færdigheds- og vidensmål, som er i de lodtrukne indholdsområder for gruppen samt sammenhæng med tema og praksisprogram.

Der er tale om en **helhedsbedømmelse**, hvor eleverne bedømmes og prøves i følgende 3 områder:

## 1. Kropslige færdigheder

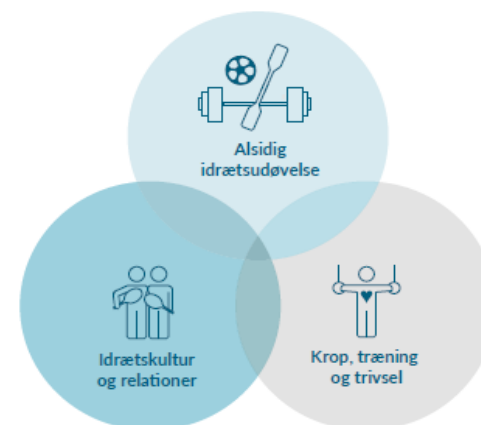
- a) at tage kvalificerede valg
- b) at vise kvalitet i bevægelse

## 2. Sammensætning af praksisprogram

- a) praksisprogrammets sammenhæng med tema
- b) idrætslige færdigheder
- c) at udvikle idrætslige aktiviteter
- d) samarbejde

## 3. Idrætsfaglig viden

- a) i forhold til valgte tema
- b) i forhold til programmets to indholdsområder
- c) anvendelse af fagord og begreber



## Kompetencemål

| Kompetenceområde           | Efter 2. klassesetrin  | Efter 5. klassesetrin   | Efter 7. klassesetrin   | Efter 9. klassesetrin  |
|----------------------------|--|---|---|--|
| Alsidig idrætsudøvelse     | Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg. | Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.                     | Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter. | Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.            |
| Idrætskultur og relationer | Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.       | Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.                                   | Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.        | Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv. |
| Krop, træning og trivsel   | Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.            | Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel. | Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.               | Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.  |

# Til eleverne

Når jeres lærer og censor skal give jer karakterer for jeres prøve, bedømmer de jer på tre områder:

## 1. Kropslige færdigheder

- a) at tage kvalificerede valg
- b) at vise kvalitet i bevægelse

*Der bliver set på, om I udviser sikkerhed, når I bruger jeres krop. Hvor svært er det, som I viser rent kropsligt? I bliver også bedømt på, om I tager gode valg ift. at vise lige præcis det, som I kan - dvs. at I skal udfordre jer selv og gøre jeres bedste, men I skal ikke prøve at lave noget, som I på forhånd ved, at I ikke kan lykkes med.*

# Til eleverne

## 2. Sammensætning af praksisprogram

- a) praksisprogrammets sammenhæng med tema
- b) idrætslige færdigheder
- c) at udvikle idrætslige aktiviteter
- d) samarbejde

*I jeres praksisprogram skal I vise, at I kan udføre idrætslige aktiviteter indenfor begge de trukne indholdsområder, og at det hele hænger sammen med jeres overordnede tema. I skal vise, at I har lært at bruge jeres krop på forskellige måder, så I når at vise så meget som muligt indenfor jeres tidsramme. I bliver også vurderet på, om I har udviklet gode idrætslige aktiviteter. Og sidst, men ikke mindst, bliver jeres samarbejde bedømt.*

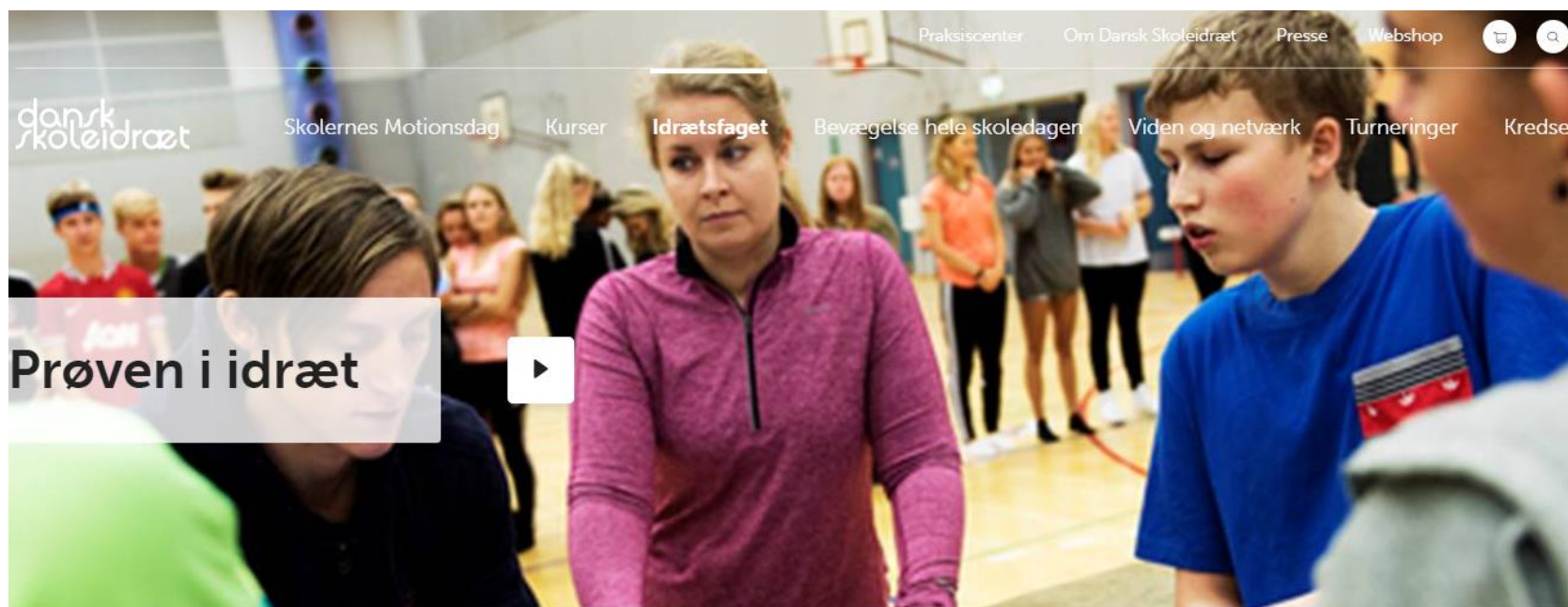
# Til eleverne

## 3. Idrætsfaglig viden

- a) i forhold til valgte tema
- b) i forhold til programmets to indholdsområder
- c) anvendelse af fagord og begreber

*Her bliver der lagt vægt på, at I kan forklare opbygningen af jeres praksisprogram. Hvordan har I koblet praksis med teori, både hvad angår indholdsområder og det overordnede tema? Husk at bruge fagord og at give lige meget plads til alle i den reflekterende samtale. I må gerne forberede et lille oplæg hver, men der skal være god tid til, at lærer og censor kan spørge ind til forskelligt.*





Idrætsfaget

Inspiration og materialer

Temabaseret idrætsundervisning

Prøven i idræt

Prøveforløbet

## Prøven i idræt

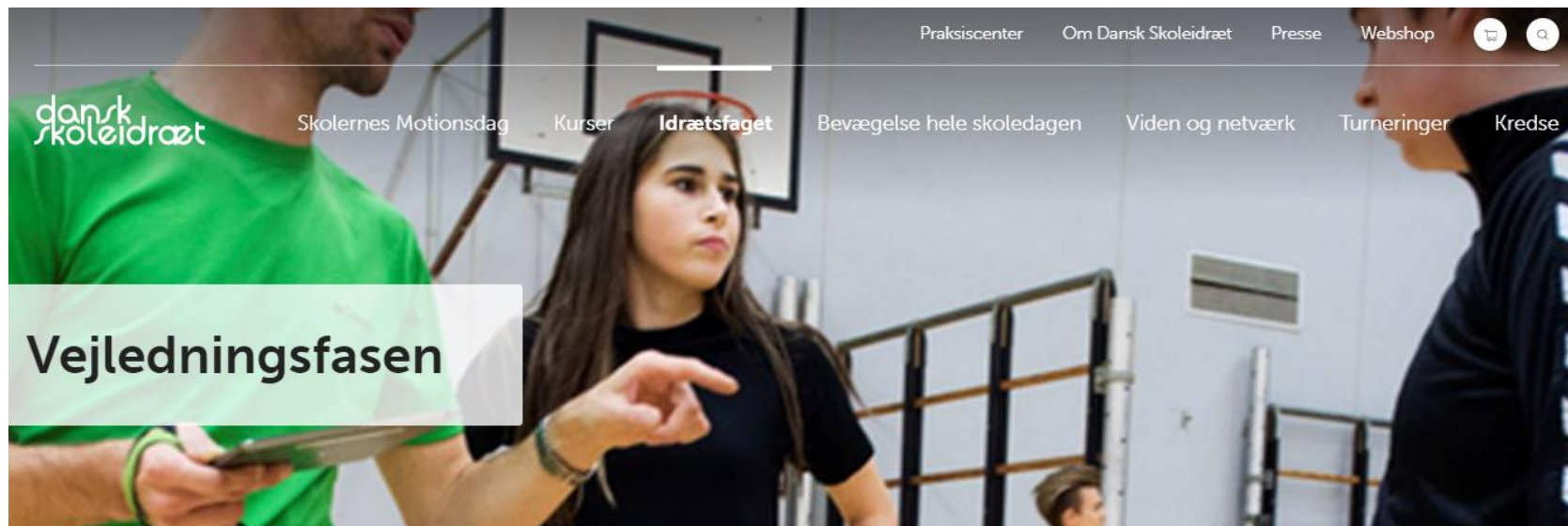
Vi har samlet nogle konkrete og praktiske indspark til processen med prøven i idræt. Find her:

[Prøveforløbet](#)

[Vejledningsfasen](#)

[Gode råd om prøven](#)

[De mest stillede spørgsmål](#)



## Vejledningsfasen

### Idrætsfaget

#### Inspiration og materialer

Temabaseret idrætsundervisning

Prøven i idræt

Prøveforløbet

Vejledningsfasen

### Materialer til læreren

Dette er en samlet materiale til brug i vejledningsfasen frem mod prøven i idræt. Lærer- og elevmateriale er udarbejdet, så det hænger sammen og supplerer hinanden.

Læreren materialer består af en *Lærervejledning* samt en model af *Vejledningsfisken*.

*Lærervejledningen* guider dig igennem de fire faser i vejledningen og beskriver, hvordan du kan strukturere elevernes forløb. Den understøtter de

### Materialer til eleverne

Elevernes materialer består af en række *Elevark*, som knytter sig til de fire faser i vejledningsforløbet.

Nogle af dem er deciderede *Arbejdsark*, og disse ligger i en separat word-fil, så eleverne kan skrive direkte ind i dem.

Som lærer er det en rigtig god idé, at du sætter dig godt ind i elev- og arbejdsarkene, inden du udleverer dem til eleverne.



## Temabaseret idrætsundervisning

Idrætsfaget

Inspiration og materialer

Temabaseret idrætsundervisning

Idræt og kultur

Idræt og samfund

## Temabaseret idrætsundervisning

Her kan du finde inspiration til temaforløb og -tekster, som du kan anvende i idrætsundervisningen. Klik på temaboksene herunder for det, du søger inspiration til. Siden opdateres løbende.

### Temaforløb og -tekster

Her finder du en samlet oversigt over tematekster, som kan anvendes i idrætsundervisningen. Temateksterne er inddelt i forskellige temaer, og der er skrevet normalsider på, så arbejdet med at opgive et pensum bliver nemmere. Temateksterne har vi fundet i diverse magasiner, på hjemmesider og nyheder. En



Vi ses på [skoleidraet.dk](https://skoleidraet.dk)



Følg os på Facebook, Twitter/X, Instagram og Youtube

