

PRØVE I IDRÆT

Hvordan bedømmer vi?



De to puljer

Pulje A

- Redskabsaktiviteter
- Dans og udtryk
- Kropsbasis

Pulje B

- Løb, spring, kast
- Boldbasis og boldspil
- Fysisk træning
- (Natur/udeliv)

Form

- Udtrækning den 24. april – arbejdsproces i idrætstimerne indtil prøveafholdelse (8 – 10 lektioner til forberedelse).
- Praktisk prøve med en kort reflekterende samtale.
- Gruppeprøve 2 – 5 pers.
Inden for egen klasse.
- Der gives en karakter pr. elev

Læreren rolle

- Der udfærdiges en undervisningsbeskrivelse. Oplysninger om undervisningen inden for hvert af fagets kompetenceområder.
- Alsidig idrætsudøvelse.
- Idrætskultur og relationer.
- Krop, træning og trivsel.
- Der opgives 15 – 20 normalsider med anvendt litteratur og teori.
- Der oplyses om IT-værktøjer og den teori, der er benyttet i undervisningen.
- På baggrund af årsplanerne vælger lærer og elever i fællesskab minimum tre relevante temaer for hele klassen.

Læreren rolle

- Læreren er vejleder under gruppernes arbejde med disposition for praksisprogram og den mundtlige dimension.
- Læreren udarbejder en tidsplan med fokus på tid afsat til opstilling af remedier.
- 14 dage før prøveafholdelse skal censor modtage tidsplan, undervisningsbeskrivelse, elevdispositioner og uddybende spørgsmål (2 – 4 analyserende, fortolkende og perspektiverende).
- Senest en uge før prøven skal læreren sikre, at der på skolen findes hjælpere til prøvedagen (god idé at bruge den/de 9. klasser som ikke skal til prøve).
- Bedømmelse er en helhedsbedømmelse ud fra graden af målopfyldelse af faget.

Undervisningsbeskrivelse – hvordan?

- Årsplan med tilføjelse af de kompetenceområder, der er arbejdet med (CKF'er efter Fælles Mål 2009 og/eller FFM 2015).
- Opgivelse af litteratur der er anvendt i undervisningen (også idrætsfaglig teori eks. Spilhjulet).
- Links til benyttede hjemmesider.
- Angivelse af klassens udvalgte temaer (minimum tre).
- Oplysninger om undervisningens form og indhold inden for hvert kompetenceområde.
- Der opgives 15-20 normalsider med anvendt litteratur og teori.

Litteraturforslag?

Indholdsområder/problematikker og temaer

Parkour:

<http://politiken.dk/motion/ECE2030360/parkour-akrobatik-i-byrummet-er-blevet-et-hit/>

Doping:

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/effekt-af-doping-kan-vare-i-artier>

Sundhed:

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/fodbold-er-lige-sa-effektivt-som-blodtryksmedicin>

Konditionstræning m.m.

http://www.netdoktor.dk/sport/traening/konditions_traening.htm

Forskellige artikler til flere formål

- <http://erik-juul.dk/artikler/>
- <http://www.skoleidraet.dk/magasiner.aspx>

Eksempel

Undervisningsforløb med ”boldspil og fairplay”

- Tema: idræt og samarbejde
- Varighed: 6 uger (12 lektioner)
- Kompetenceområder: alsidig idrætsudøvelse samt idrætskultur og relationer.
- Fokus: samarbejdsrelationer, etik og grundlæggende færdigheder i boldspil.
- Mål: eleverne skal kunne udvikle deres eget spil i grupper på ca. 4 personer.
- Fremgangsmåde: Klassen undersøgte forskellige normer og værdier i boldspil som cricket, volleyball og fodbold. Samtidig trænede de deres færdigheder indenfor boldspillene og udviklede på kendte spil.

Eksempel

Undervisningsforløb med ”boldspil og fairplay”

| Kompetencemål inden for 1) Alsidig idrætsudøvelse 2) Idrætskultur og relationer | Indholdsområde (færdigheds- og vidensmål): Boldbasis og boldspil | Indholdsområde (færdigheds- og vidensmål): Samarbejde og ansvar |
|--|---|---|
| 1) Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af alsidig idrætspraksis. 2) Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv. | Eleven kan udvikle boldspil og har viden om spilkonstruktion. | Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter og har viden om muligheder i forpligtelser i idrætsfællesskaber. |

Forløbsbeskrivelse

- Forløbet blev indledt med et fælles inspirationsoplæg og lærerstyret klasseundervisning med praksiseksempler.
- Herefter har eleverne arbejdet selvstændigt i mindre grupper med udvikling af egne spil og fairplay-regler.
- Grupperne har skitseret deres idéer, eksperimenteret med spil og regler, afprøvet dem med en anden gruppe og derefter valgt endelig form, som de vil bruge til skolens store aktivitetsdag med indskoling.
- Forløbet blev afsluttet med aktivitetsdagen samt fremlæggelser af gruppernes spil og regler med efterfølgende refleksion og vurdering.

Tekster og andre udtryksformer

- Eleverne læste artiklen fra DGI magasin nr. 3 “Idræt, samarbejde og fællesskaber”.
- De arbejdede med modellerne:
 - Spilhjulet
 - Idræt og læringshjulet
 - Fisken
 - Aktivitetshjulet
- Modellerne indgik i deres skitseret idéer.
De viste, hvilke modeller de anvendte – og hvordan de blev anvendt.

Eksempel på disposition

Gruppen: Mie Thomsen, Christian Larsen, Oliver Kok, Pernille Jensen

Indholdsområder: A) Redskabsaktiviteter og B) Fysisk træning

Overordnet tema: Idræt og sundhed

Vi vil i praksisprogrammet vise følgende øvelser:

- 1) Opvarmning: hoppeserie, løbeaktiviteter, intervalløb, cirkeltræning. Herunder: squats, lunges, armstrækninger, maverulninger, ryghævninger.
- 2) Akrobatiske og gymnastiske øvelser: pyramiden, havelågen, flyveren, gasten, forskellige ruller, hovedstand, lavt overslag med modtagning og det færdige spil.
- 3) Parkour: en bane med forskellige øvelser.
- 4) Udstrækning

Eksempel på disposition

Tema og indholdsområde:

Vi vil i vores praksisprogram vise, hvordan man gennem fysisk træning kan påvirke sin sundhed. Vi vil gerne i vores efterfølgende samtale komme ind på, hvad der sker i kroppen under forskellige former for fysisk træning.

Mange af de træningsaktiviteter, der er populære blandt unge lige nu, kan man dyrke uden at være afhængig af andre end sig selv. Vi vil gerne diskutere, hvordan fællesskaber og samarbejde kan have indflydelse på vores sundhed, hvis man forstår begrebet "sundhed" som mere end fysiologisk sundhed.

Musik:

Club progressive; Marco Magna, Can you feel it (INTRUMENTAL); Marc Reghay – Afife Sive Gereade, This day is mine; Juha Luomala, Echoes of the soul; Enrico Cacace, ASAP; Rob Maassen van den Brin.

Kilder:

Artikel fra magasinet "Idræt i skolen": *Hvad er det brede sundhedsbegreb?* og sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til bevægelse:

<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/fysisk-aktivitet/anbefalinger/boern-og-unge.aspx>