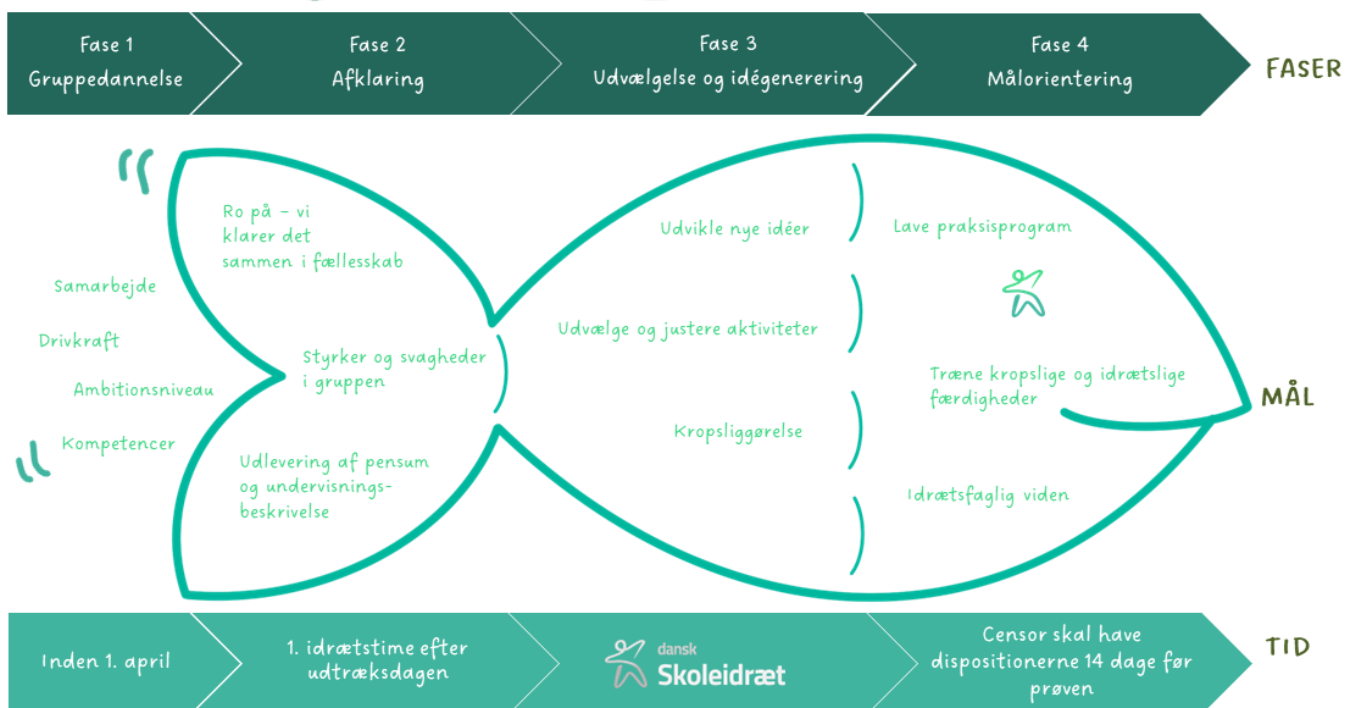


# Elevark til vejledningsfasen mod afgangsprøven i idræt

## Vejledningsfisken



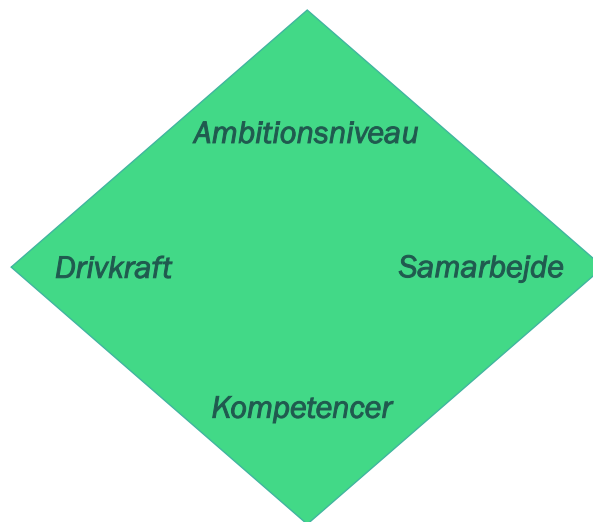
Navn: \_\_\_\_\_

Skole: \_\_\_\_\_

## Elevark til Vejledningsfiskens fase 1 - Gruppedannelse

Der skal være 2-5 elever i hver gruppe. Når I sammensætter jeres grupper, er der fire punkter vedrørende grupperne, I skal være opmærksomme på for at opnå den bedst mulige læringsproces og det bedst mulige resultat til prøven. Punkterne er vist i nedenstående figur.

Læs først om de fire punkter og udfyld derefter **hver især** skemaet på næste side.



### Samarbejde

- Samarbejdet i gruppen er afgørende for, hvad der kommer ud i den anden ende. Det er afgørende for jeres læringsproces og resultatet til prøven. I er afhængige af hinanden i hele processen.
- Tænk derfor over, hvem I arbejder godt sammen med – men husk – der skal være plads til alle.
- Overvej, hvad der skal til for, at I kan arbejde godt sammen i pressede situationer. Det er fx en god ting at kunne give hinanden konstruktiv feedback, når I øver jer.

### Ambitionsniveau

- Ambitionsniveauet handler om, hvad man gerne vil have ud af prøven. For nogle er det vigtigste, at de har gjort deres bedste, mens andre lægger stor vægt på den karakter, de får.
- Husk, at det kan have samme værdi at ville have en god oplevelse med prøven som at gå efter en topkarakter. Det er vigtigt, at I får snakket om, hvilket ambitionsniveau I hver især har.

### Drivkraft

- Drivkraft forstås som den arbejdsindsats (tid og energi), man vil bruge på at forberede sig til prøven.
- Hvis man har et højt ambitionsniveau, er det vigtigt, at drivkraften passer til det. Man kan fx ikke have som mål at vise et gennemarbejdet praksisprogram, hvis man ikke vil bruge tid på at øve sig.

### Kompetencer

- Jo flere forskellige idrætslige kompetencer I har i gruppen, des større muligheder er der for, at I kan lære noget af hinanden og derved levere en bedre præstation til prøven.
- Hvis jeres kompetencer ikke spænder særlig bredt, skal I være klar til at spørge andre om hjælp.

## ARBEJDSARK: Vejledningsfiskens fase 1 – Gruppedannelse

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

## Elevark til Vejledningsfiskens fase 2 - Afklaring

I afklaringsfasen er det vigtigt, I får afklaret nogle ting vedrørende selve prøven og jeres gruppe. Sørg for, at I får snakket om og gjort følgende:

### Afklaring i forhold til gruppens styrker og opmærksomhedspunkter

1. I gruppen udfylder I i **fællesskab** skemaet på næste side med jeres styrker og opmærksomhedspunkter.
2. Vælg en elev fra gruppen ad gangen og gå i dybden med besvarelsen, inden I går videre til næste elev i gruppen. Det er vigtigt, at I snakker om og udfylder arket grundigt, fordi det giver jer en viden om gruppens styrker og opmærksomhedspunkter, som I kan bruge i jeres videre arbejde.
3. I kan se et eksempel på et udfyldt skema – det kan I lade jer inspirere af.
4. Når I har udfyldt arket for alle gruppemedlemmer, ser I på, om der er "huller". Kan I selv løse det ved at læse eller træne, eller har I brug for hjælp fra andre?
5. Hvis I har brug for hjælp fra andre, så lav en plan for, hvordan I gør. Hvad har I helt præcist brug for hjælp til, hvem kan hjælpe jer, hvem spørger vedkommende osv.

### Afklaring i forhold til selve prøven

- Læs det pensum, som er relevant ift. de to indholdsområder, som I har trukket.
- Bliv enige om, hvilket overordnet tema I vil vælge at arbejde med. Husk, at alle jeres aktiviteter i praksisprogrammet skal kunne relateres til temaet, og at I også skal snakke om det i den reflekterende samtale.
- Læs det pensum, som er relevant i forhold til det tema, I nu har valgt.
- Find supplerende materiale frem, som I tidligere har brugt i idrætsundervisningen – men kun det, der er relevant for netop jer.
- Jeres lærer har lavet en undervisningsbeskrivelse, hvor I kan se, hvad I har arbejdet med i 8. og 9. klasse. Snak om, hvad I kan huske fra de forskellige forløb.
- Hvis I har adgang til onlineportaler, bøger eller anden viden, så hent inspiration der i forhold til de indholdsområder, I har trukket + det tema, som I har valgt. Dette er en stor hjælp, inden I starter jeres kommende praktiske arbejdsproces.

Tip: Få nu læst på de materialer, I får udleveret. Det er vigtigt i forhold til jeres praktiske arbejde. Det gør det nemmere for jer at danne den røde tråd og få ro på i den kommende arbejdsproces.

Det er en god idé at lave nogle helt konkrete aftaler i gruppen om, hvad I skal have læst til en bestemt dato. Notér det gerne nederst på skemaet på næste side.

**ARBEJDSARK: Vejledningsfiskens fase 2 – Afklaring**

**Gruppens styrker og opmærksomhedspunkter**

Navn:	Indholdsområde pulje A:	Indholdsområde pulje B:	Teori – idrætsfaglig viden	Styrker i gruppearbejdet	Andet

**Gruppeaftaler**

Til d. \_\_\_\_ skal vi alle have læst følgende: \_\_\_\_\_

Andre aftaler: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EKSEMPEL: Vejledningsfiskens fase 2 – Afklaring

### Gruppens styrker og opmærksomhedspunkter

Navn:	Indholdsområde pulje A: Kropsbasis	Indholdsområde pulje B: Boldbasis og boldspil	Teori – idrætsfaglig viden	Styrker i gruppearbejdet	Andet
Jonas	Mor er yoga-instruktør	Spiller basketball og fodbold	Kan godt lide at lave bevægelsesanalyser	God til at tage initiativ	Ved meget om styrketræning
Signe	Er god til kropsspænding fra dans	Synes ikke selv hun er god til boldspil – men vil gerne prøve og lære nyt	Ved meget om dansekulturer	Kan godt lide at planlægge og strukturere	Kender meget musik og kan tælle takter
Bo	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. klasse	
Louise	Er god til forskellige løbeteknikker	Spiller håndbold og er også træner, kan mange skudvarianter og er god til angrebsåbninger	Kender alle regler i håndbold fra dommerkursus	Er god til at motivere og hjælpe andre	Håndboldtræner og derfor god til at lære fra sig

### Gruppeaftaler

Til d. 3/5 skal vi alle have læst følgende: Pensumteksterne om Kropsbasis + Boldbasis og boldspil, pensumtekst om fællesskab (som vi regner med at vælge som tema).

Andre aftaler: Jonas finder ud af, om hans mor vil hjælpe os med nogle yogævelser. Louise skaffer den tekst om håndbold og fællesskab, som hun har læst på et dommerkursus.

## Elevark til Vejledningsfiskens fase 3 – Udvalgelse og idégenerering

I er nu i den fase, hvor der skal så mange idéer på bordet som muligt. Så kan I altid droppe nogle af dem igen, når I har et overblik over, hvordan jeres praksisprogram kan komme til at forløbe.

### Kom godt i gang

- Det er vigtigt, at I alle har læst den del af pensum, der relaterer sig til gruppens udtrukne indholdsområder og det valgte tema. Så har I bedre forudsætninger for at kunne udvælge de aktiviteter og øvelser, som jeres praksisprogram skal sammensættes af.
- I skal sætte jer et mål for, hvad I vil nå den pågældende time/dag. Fx udvælge, afprøve eller udvikle tre idéer fra hvert af indholdsområderne.
- Det er også en rigtig god idé at aftale et vejledningstidspunkt med læreren i løbet af timen/dagen. Til vejledningen skal I som gruppe have forberedt nogle spørgsmål eller vise nogle af jeres idéer.

### Hvordan udvælger og idégenererer vi bedst?

- Udfyld nedenstående skema så godt som muligt. Tag jer god tid til dette. I kan desuden løbende bruge arket til at skrive i, når I får nye ideer.
- Det kan være en god idé at vælge et undertema, som gør det lettere at finde på praksisøvelser – fx kunne det overordnede tema være "Idræt og identitet" og undertemaet kunne være "Grænser".
- Hvis I ikke kan huske, hvad I tidligere har lavet i idrætsundervisningen, kan I bruge den undervisningsbeskrivelse, som jeres lærer har lavet.
- Afprøv både kendte øvelser og nye idéer med kroppen, så alle får en fornemmelse af, hvad det drejer sig om. Finder I på noget nyt, så film det eller skriv det ned, så I kan huske idéen.
- KEEP IT SIMPLE! Det er vigtigt, at I ikke gør det for svært for jer selv. Hellere flere enkle aktiviteter end svære øvelser, som I ikke kan nå at få øvet ordentligt.
- Påbegynd jeres disposition og udfyld den efterhånden, som praksisprogrammet skrider frem. På Dansk Skoleidræts [elevside om prøven](#) er der et link til en disposition, som I kan lade jer inspirere af.
- Arbejdet med dispositionen skal ikke fylde mest, fordi den kun er en guideline til censor og lærer. Den tæller ikke noget i bedømmelsen og I må gerne ændre i den op til prøvedagen. Alligevel er det en god hjælp for jer, at I i god tid er blevet enige om, hvordan jeres prøveforløb skal være.
- Temaet skal ses tydeligt i jeres praksisprogram, fordi det er noget af det, som I bliver vurderet på.

Tip: Brug tiden effektivt i hallen/gymnastiksalen.

**ARBEJDSARK: Vejledningsfiskens fase 3 – Udvælgelse og idégenerering**

<b>Tema:</b>	<b>Hvad kan og ved vi fra idræts- undervisningen, som vi kan bruge?</b>	<b>Nye idéer</b>	<b>Kobling til tema</b>
<b>Indholdsområde pulje A:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Aktiviteter</b>	
	<b>Tekster</b>		
<b>Indholdsområde pulje B:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Aktiviteter</b>	
	<b>Tekster</b>		



### EKSEMPEL: Vejledningsfiskens fase 3 – Udvælgelse og idégenerering

<b>Tema:</b>  Idræt og identitet (Undertema: Idræt og grænser)	<b>Hvad kan og ved vi fra idrætsundervisningen, som vi kan bruge?</b>	<b>Nye idéer</b>	<b>Kobling til tema</b>
<b>Indholdsområde pulje A:</b>  Dans og udtryk	<b>Aktiviteter</b>  Hiphop  Tango  Folkedans fra forskellige kulturer	<b>Aktiviteter</b>  Iransk folkedans (Ibrahim med hjælp fra hans far)	Hvad betyder det for ens identitet, at man lærer sine grænser at kende og tør at udfordre dem?  At danse sammen i par er grænseoverskridende for nogle. At danse foran andre er grænseoverskridende for nogle.
	<b>Tekster</b> Dansedugen  Arbejdsark fra Dansk Skoleidræt: relationer, rum, dynamik, form		<b>Tematekster</b> "Det er ok at fejle"  "Lær jeres børn at konfrontere deres frygt"
<b>Indholdsområde pulje B:</b>  Fysisk træning	<b>Aktiviteter</b>  Træningsprogram i 8. klasse  Crossfit i 9. klasse	<b>Aktiviteter</b> Styrketræning med kroppen  Hurtighedstræning	Der er mentale, sociale og fysiske grænser.  Den fysiske grænse, når man styrketræner og løber. Hvad giver op først – kroppen eller hovedet? Hvad er grænsen for, hvor mange armstrækninger jeg/vi kan tage? Hvorfor er der en grænse?
	<b>Tekster</b> "Grundtræning" (Tjek på idræt – tema og teori)		

## Elevark til Vejledningsfiskens fase 4 - Målorientering

I skal nu sammensætte jeres idéer fra udvælgelses- og idégenereringsfasen, så de bliver til et sammenhængende praksisprogram. Det kan være, at der ikke er plads til alle jeres idéer, og så må I vælge nogle fra. Men det kan også være, at I skal finde på noget mere til et af indholdsområderne.

Nedenfor finder I to skemaer, som I skal udfylde. Det ene handler om praksisprogrammet, det andet om den reflekterende samtale. Der er også to eksempler på udfyldte skemaer, hvis I er i tvivl om, hvordan de skal udfyldes. Eksemplerne tager udgangspunkt i en anden idrætsundervisning end jeres, så dem kan I derfor ikke bare kopiere – men I kan selvfølgelig lade jer inspirere.

Hvis I følger nedenstående råd og udfylder de to skemaer grundigt, er I rigtig godt på vej.

### Praksisprogrammet

- Udfyld skemaet om praksisprogrammet så grundigt som muligt. I kan tilføje lige så mange aktiviteter, som I har lyst og tid til.
- Læs de korte vejledninger i skemaet grundigt.
- Øv de kropslige færdigheder, så de sidder lige i skabet. Hvis der er øvelser, som I er usikre i, så prøv at finde på noget andet at vise.
- Vær opmærksomme på, at tidsforbruget tit ændrer sig, når man har øvet sig på noget – så sørg for at justere tiden og øvelserne hele tiden.
- Hvis lærer og censor kan se, at der er en rød tråd i jeres praksisprogram, og at jeres samarbejde fungerer godt, er I allerede godt på vej. Det gode samarbejde giver fx plads til, at man kan vise noget forskelligt på forskellige niveauer.
- Gør jeres disposition færdig, så jeres lærer kan nå at sende den til censor 14 dage før prøven.

Tip: Udfyld det første skema, inden I fortsætter med at læse de gode råd til den reflekterende samtale.

### Den reflekterende samtale

- Udfyld skemaet om den reflekterende samtale så grundigt som muligt. I kan tilføje lige så meget indhold, som I har lyst og tid til.
- Læs de korte vejledninger i skemaet grundigt.
- Det er en god idé, at I hver især starter med et lille oplæg. Men derefter skal der være plads til, at lærer og censor kan stille spørgsmål, som I kan svare på. Sørg derfor for, at der er tid til det.
- **Læs ikke op!** Øv jer sammen, så I ved, hvad hver især siger. Prøv også at stille nysgerrige spørgsmål til hinanden, så I kan træne den reflekterende samtale.

## ARBEJDSARK: Vejledningsfiskens fase 4 – Målorientering (praksisprogrammet)

### INDHOLDSOMRÅDE A

	<i>I kan vælge lige så mange aktiviteter, som I vil -&gt;</i>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>
<b>Indholds-område A:</b>	<i>&lt;- Notér det indholdsområde, som I har trukket fra pulje A. Udfyld med de aktiviteter/øvelser, som I har besluttet jer at vise -&gt;</i>					
<b>Sammenhæng 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 til indholds-område A:</b>	<i>Her noterer I den tid, I skal bruge på jeres praktiske del. Den skal fordeles ligeligt mellem de to indholds-områder.</i>					
<b>Musik/lyd</b>	<i>Brug kun musik, der understøtter aktiviteterne. Sørg for at aftale, hvem der styrer den. Al musik skal være downloadet til selve prøven.</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>					

## ARBEJDSARK: Vejledningsfiskens fase 4 – Målorientering (praksisprogrammet)

### INDHOLDSOMRÅDE B

	<i>I kan vælge lige så mange aktiviteter, som I vil -&gt;</i>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>
<b>Indholds-område B:</b>	<i>&lt;- Notér det indholdsområde, som I har trukket fra pulje B. Udfyld med de aktiviteter/øvelser, som I har besluttet jer at vise -&gt;</i>					
<b>Sammenhæng 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 til indholds-område B:</b>	<i>Her noterer I den tid, I skal bruge på jeres praktiske del. Den skal fordeles ligeligt mellem de to indholds-områder.</i>					
<b>Musik/lyd</b>	<i>Brug kun musik, der understøtter aktiviteterne. Sørg for at aftale, hvem der styrer den. Al musik skal være downloadet til selve prøven.</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>					

## EKSEMPEL: Vejledningsfiskens fase 4 – Målorientering (praksisprogrammet)

### INDHOLDSOMRÅDE A

	<i>I kan vælge lige så mange aktiviteter, som I vil -&gt;</i>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>
<b>Indholdsområde A: Kropsbasis</b>	<i>&lt;- Notér det indholdsområde, som I har trukket fra pulje A. Udfyld med de aktiviteter/øvelser, som I har besluttet jer at vise -&gt;</i>	Tillidsøvelser: - Fald bagud - Strakt løft - Føreren - Balance med bind for øjne	Akrobatik: - V-øvelse - Ryg mod ryg - Flyveren - Skulderstand - Viften - Pyramide	Kamplege: - Den usynlige tændstik - Forbi benene - Forbi forsvar - Klap fluer - Tvekamp - Trækkekamp	
<b>Sammenhæng med tema: Idræt og fællesskab</b> (kommunikation)	<i>Ved hver aktivitet noterer I, hvordan den hænger sammen med temaet. Hvilke tanker har I gjort jer ved udvælgelsen?</i>	Vi arbejder bevidst med kommunikation, der styrker fællesskabet. Fokus på kropssprog/non-verbal 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.	
<b>Hvem gør hvad?</b>	<i>I behøver ikke vise det samme i alle øvelserne – men I skal være lige meget på tidsmæssigt.</i>	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	
<b>Tid til indholdsområde A: 15 min.</b> (31 min. i alt)	<i>Her noterer I den tid, I skal bruge på jeres praktiske del. Den skal fordeles ligeligt mellem de to indholdsområder.</i>	3 min.	7 min.	5 min.	
<b>Musik/lyd</b>	<i>Brug kun musik, der understøtter aktiviteterne. Sørg for at aftale, hvem der styrer den. Musikken skal være downloadet til selve prøven.</i>	Ingen musik.	Ingen musik.	Musikken sættes i gang, når øvelsen starter. Når den slukkes, er øvelsen forbi.	
<b>Rekvisitter + evt. hjælpere</b>	<i>Her noterer I alt, der skal bruges til jeres program, inkl. evt. hjælpere.</i>	Balancebom, bind til øjne.	Aktivitetshjulet	Børge styrer musikken.	
<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>			Vi mangler at finde passende musik (Yvonne).	
<b>Vi er i mål</b>	<i>Notér, når I har styr på en øvelse. Så kan I bedre koncentrere jer om resten.</i>	Det kan vi.			

## EKSEMPEL: Vejledningsfiskens fase 4 – Målorientering (praksisprogrammet)

### INDHOLDSOMRÅDE B

	<i>I kan vælge lige så mange aktiviteter, som I vil -&gt;</i>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>
<b>Indholdsområde B: Løb, spring og kast</b>	<i>&lt;- Notér det indholdsområde, som I har trukket fra pulje B. Udfyld med de aktiviteter/øvelser, som I har besluttet jer at vise -&gt;</i>	4 x 100m stafet: Overdragelse af depeche (overhånds- og underhåndsskifte), reaktionstræning, acceleration	Længdespring: Tilløb, afsæt, svæv, landing (med forøvelser til alle faser)	Kuglestød: Udgangsstilling, glideteknik, stød (med forøvelser til alle faser)	
<b>Sammenhæng med tema: Idræt og fællesskab</b> (kommunikation)	<i>Ved hver aktivitet noterer I, hvordan den hænger sammen med temaet. Hvilke tanker har I gjort jer ved udvælgelsen?</i>	Vi er opmærksomme på, at vi alle skal være gode for at få succes. Kæden er ikke stærkere end dens svageste led. Ekstra fokus på at gøre det let for den næste i rækken.	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>	<i>I behøver ikke vise det samme i alle øvelserne – men I skal være lige meget på tidsmæssigt.</i>	Fast rækkefølge: 1. Egon 2. Benny 3. Keld 4. Yvonne	Makkerpar: Egon og Yvonne, Keld og Benny	Makkerpar: Egon og Benny, Keld og Yvonne	
<b>Tid til indholdsområde B: 16 min. (31 min. 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>	6 min.	4 min.	6 min.	
<b>Musik/lyd</b>	<i>Brug kun musik, der understøtter aktiviteterne. Sørg for at aftale, hvem der styrer den. Musikken skal være downloadet til selve prøven.</i>	Ingen musik.	Ingen musik.	Ingen musik.	
<b>Rekvisitter + evt. hjælpere</b>	<i>Her noterer I alt, der skal bruges til jeres program, inkl. evt. hjælpere.</i>	Depeche, kegler, stopur	Feedback-skema, mobiler, målebånd, kegler, rive. Børge river sandet og måler.	Feedback-skema, mobiler, kugler, medicinbolde, basketbolde, målebånd, kegler. Børge måler.	
<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>	Keld og Yvonne skal øve skiftet (aftaler selv tid)		Egon og Benny skal øve glideteknik (onsdag efter skole)	
<b>Vi er i mål</b>	<i>Notér, når I har styr på en øvelse. Så kan I bedre koncentrere jer om resten.</i>				

## ARBEJDSARK: Vejledningsfiskens fase 4 – Målorientering (den reflekterende samtale)

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

### EKSEMPEL: Vejledningsfiskens fase 4 – Målorientering (den reflekterende samtale)

	Indhold	Indhold	Indhold	Indhold	Indhold
<b>Indholds-område A: Kropsbasis</b>			Fortælle om de enkelte øvelser, og hvordan vi brugte kommunikation til fællesskabets bedste. Både kropslig og verbal kommunikation.		Bringe erfaringer fra praksisprogrammet i spil.
<b>Indholds-område B: Løb, spring og kast</b>		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.
<b>Tema: Idræt og fællesskab</b>	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.
<b>Hvem siger hvad?</b>	Egon	Yvonne	Benny	Keld	Alle deltager i den reflekterende samtale.
<b>Tid i alt: 16 min.</b>	2 min.	2 min.	2 min.	2 min.	8 min.
<b>Fagord og begreber</b>	Tillid, samarbejde, roller, relationelle færdigheder, gruppedynamik.	Reflektere, udvikle, feedback, kropslig og verbal kommunikation.	Fokus, balance, spænding, vægtforskydning, koordination, kropskontrol, koncentration.	Teknik, fokus, timing, rytme, koncentration, koordination, konkurrence.	
<b>Pensumtekster, evt. modeller</b>	"Sammenhold: Hvorfor holder vi (ikke) sammen?"	"Kommunikationens tre usandsynligheder"	"Tillid: Griber du, hvis jeg giver slip?"  Aktivitetshjulet	Bevægelsesanalyse	
<b>Skal øves (hvem og hvornår?)</b>	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.
<b>Vi er i mål</b>					