

Fysisk træning

Trin 1: Se videoen *Fysisk træning – fra idrætsundervisning til prøve* (varighed: 1:50 min.)

Trin 2: Snak kort om videoen (maks. 5 min.). Hvad er jeres umiddelbare tanker?

Intro: Eleverne i videoen har arbejdet med det overordnede tema "Idræt og sundhed" og undertemaet "Sammen er vi stærke". I har set korte klip fra deres idrætsundervisning og hørt nogle af deres overvejelser. Nu skal I dykke dybere ned i indholdsområdet og give jeres bud på, hvordan I med udgangspunkt i videoen kan komme med egne idéer til, hvordan I vil gribe prøven i idræt an.

Trin 3: Nævn tre ting, som I vil kunne bruge fra videoen. Det kan enten være noget I ser, eller noget der bliver sagt.

Trin 4: Eleverne i videoen har arbejdet med temaet "Idræt og sundhed". Kan I komme i tanke om andre gode temaer til indholdsområdet *Fysisk træning*? I må også gerne komme med forslag til flere undertemaer.

Trin 5: Nævn mindst fem aktiviteter, som I vil kunne lave, hvis I trækker *Fysisk træning* til prøven. Tænk over, om aktiviteterne passer til et bestemt tema. I videoen arbejder eleverne fx med parøvelser, som de kobler mundtligt til deres undertema "Sammen er vi stærke". De snakker om at lave et opvarmningsprogram, og eleverne er desuden opmærksomme på, at deres fysiske program til prøven ikke må være så hårdt, at de ikke kan vise kvalitet i bevægelse.

Trin 6: I afslutter prøven med en reflekterende samtale, hvor I fortæller om jeres praksisprogram og sammenhængen mellem indholdsområder og tema. Her skal I så vidt muligt bruge de fagbegreber, som I kan se i begrebsboksen nedenunder. Hvilke af fagbegreberne passer til jeres idéer og tanker? Sæt ring om dem eller streg dem under. Kan I evt. tilføje andre?

**Fagbegreber til FYSISK
TRÆNING:**

Kondition, styrke, hurtighed,
koordination, smidighed,
anatomi, fysiologi,
træningsprincipper.
