

# Kropsbasis

**Trin 1:** Se videoen *Kropsbasis – fra idrætsundervisning til prøve* (varighed: 2:56 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 identitet" og undertemaet "Balance og ubalance". 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 identitet". Kan I komme i tanke om andre gode temaer til indholdsområdet *Kropsbasis*? I må også gerne komme med forslag til flere undertemaer.

---

---

---

**Trin 5:** Nævn mindst fem aktiviteter, som I vil kunne lave, hvis I trækker *Kropsbasis* til prøven. Tænk over, om aktiviteterne passer til et bestemt tema. I videoen arbejder eleverne fx med balance og ubalance, som er deres undertema. De kobler det bagefter mundtligt sammen med deres overordnede tema "Idræt og identitet", hvor de snakker om at turde udfordre sig selv. Eleverne arbejder desuden med faglige begreber som vægtforskydning, kropsspænding og koordination, som passer til indholdsområdet *Kropsbasis*.

---

---

---

---

---

**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 KROPSBASIS:

Koncentration, fokus, balance,  
spænding, afspænding,  
vægtforskydning, koordination,  
smidighed, kropsbevidsthed,  
kropskontrol.

---

---

---

---

---