

Idræt B – valgfag, august 2024

1. Identitet og formål

1.1. Identitet

Idræt er et videns-, kundskabs- og færdighedsfag. Det centrale i faget idræt er den fysiske aktivitet, som understøttes af teori fra det natur- og sundhedsvidenskabelige samt det humanistiske og samfundsvidenskabelige område. Gennem tilegnelse af idrætslige færdigheder opnås bevægelsesglæde, viden, kundskaber og erfaringer med kroppen og dens bevægelsesmuligheder. Gennem fysisk aktivitet, træning af idrætslige færdigheder og inddragelse af teori sikres faglig dybde, og undervisningen giver indsigt i den fysiske aktivitets betydning for sundheden samt forståelse for idrættens kulturelle værdier.

1.2. Formål

Faget skal bidrage til elevernes almindelse og studiekompetence. Gennem alsidig idrætsundervisning opnår eleverne kropslige kompetencer samt viden, kundskaber og færdigheder i relation til fysisk aktivitet. Eleverne opnår god fysisk kapacitet, en betydelig grad af idrætslige færdigheder, indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder og forståelse for idrættens videnskabsområder. Eleverne udvikler evnen til at kombinere praktiske erfaringer med teoretisk viden i relation til træning og sundhed. Eleverne opnår en bred forståelse for idrættens bidrag til udvikling af personlig identitet og sociale kompetencer. Eleverne opnår viden og kundskaber om betydningen af at være i god fysisk træningstilstand og sættes i stand til kritisk at kunne analysere og vurdere forhold, der har betydning for den fysiske aktivitets indflydelse på kroppen. Eleverne udvikler innovative kompetencer, således at de ved at anvende deres faglige viden og kundskaber lærer at tænke nyt og løsningsorienteret i forhold til konkrete, idrætslige problemstillinger. Gennem undervisning i alsidige idrætsaktiviteter opnår eleverne et betydeligt kendskab til idræts- og bevægelseskultur og motiveres til fortsat fysisk aktivitet.

2. Faglige mål og fagligt indhold

2.1. Faglige mål

Eleverne skal:

- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder
- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter
- opnå kropsbevidsthed
- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer
- udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden
- kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis
- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger
- opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet
- kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande
- behandle problemstillinger i samspil med andre fag
- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.

2.2. Kernestof

Gennem kernestoffet skal eleverne opnå faglig fordybelse, viden og kundskaber.

Kernestoffet er:

- aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet
- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse
- aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
- grundlæggende principper for træning
- centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof

- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder
- natur- og sundhedsvidenskabeligt samt humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner
- humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur
- de for undervisningen relevante digitale redskaber
- de for undervisningen relevante videnskabelige metoder.

Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregii.

2.3. Supplerende stof

Eleverne vil ikke kunne opfylde de faglige mål alene ved hjælp af kernestoffet. Ud over kernestoffet indgår supplerende stof, som i samspil med de øvrige fag i fagrækken perspektiverer kernestoffet. Det supplerende stof kan for eksempel være artikler eller cases, der træner elevernes evne til at koble teoretisk viden til idrætspraksis.

Der kan indgå materiale på engelsk eller andre fremmedsprog.

2.4. Omfang

Det faglige stof i faget udgøres af fysisk aktivitet, hvortil kommer et tekstmateriale med et forventet omfang normalt svarende til 200-250 sider.

3. Tilrettelæggelse

3.1. Didaktiske principper

Der lægges vægt på, at fagets praktiske undervisning integreres med teori om fysisk aktivitet, træning og sundhed. Alsidigheden i den praktiske undervisning tilgodeses ved, at hvert af de tre færdighedsområder, jf. pkt. 2.1., indgår med minimum ét forløb.

I undervisningens indledende fase (ca. 150 timer i stx og ca. 75 timer i hf) er det centrale for faget den fysiske aktivitet, hvor træningsaspektet sammen med den relevante kobling til det natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige område indgår som et bevidstgørende element i den praktiske undervisning. Der arbejdes med fysiske test undervejs i forløbet, og eleverne vejledes enkeltvis eller i mindre grupper om, hvordan de kan forbedre deres fysiske kapacitet.

Herefter skal undervisningen tilrettelægges, så teori og praktik vægtes ligeligt.

Den praktiske undervisning organiseres i forløb af minimum ni timers varighed, hvortil der knyttes et antal teorimoduler med henblik på at skabe faglig fordybelse og kobling mellem teori og praktik. Der kan derudover indgå enkelte isolerede teoriforløb, men det tilstræbes i videst muligt omfang at koble teorien direkte til den praktiske undervisning.

Forløbene skal give eleverne en alsidig oplevelse og forståelse af fagets muligheder og motivere eleverne til fortsat fysisk aktivitet.

Der arbejdes med elevernes evne til kritisk analyse af og refleksion over fysisk aktivitet samt med deres evne til at arbejde såvel selvstændigt som sammen med andre. Gennem dette arbejde bevidstgøres eleverne om fagets muligheder i forhold til at foretage personlige uddannelses-, karriere- og livsstilsvalg.

Undervisningen skal tage hensyn til progression, variation og sikkerhed samt til fysiologiske forskelle på kønnene.

Undervisningen tilrettelægges både kønsdifferentieret og kønsintegreret.

3.2. Arbejdsformer

Det teoretiske stof gennemgås både som klasserumsundervisning og som praktisk, eksperimentel undervisning.

Eleverne skal arbejde både selvstændigt og i grupper, og de skal udarbejde et antal skriftlige rapporter, som inddrager flere af fagets videnskabsområder.

Den skriftlige dimension i idræt er væsentlig for opnåelse af de faglige mål og skal:

- opøve elevernes evne til at koble teorien til praktikken
- indøve fagets metoder
- styrke elevernes evne til at formidle deres idrætsfaglige viden og kundskaber præcist.

Det skriftlige arbejde omfatter:

- rapporter over dataindsamling og eksperimentelt arbejde – herunder træningsprojektet
- opgaver af forskellig art til styrkelse af læreprocessen.

Eleverne arbejder i perioder med projekter med forskellige produktkrav. Der gennemføres et individuelt eller gruppebaseret træningsforløb, træningsprojektet, af mindst otte ugers varighed. Som afslutning på træningsprojektet afleveres en individuel rapport, hvori eleven skal:

- dokumentere evnen til at udarbejde, gennemføre og evaluere et hensigtsmæssigt, personligt træningsprogram

- koble teoretisk viden og kundskaber til sit personlige træningsprogram
- demonstrere korrekt brug af faglige termer.

I undervisningen indgår elementer, der giver eleverne indblik i såvel den selv- og uorganiserede som den organiserede og kommercielle idræts tilbud i lokalområdet.

3.3. It

I undervisningen skal eleverne anvende forskellige digitale redskaber til analyse og vurdering af idrætslige aktiviteter, for eksempel i forbindelse med bevægelsesanalyse, spilanalyse, testning og kreative produktioner. I forbindelse med træningsprojektet anvendes relevante digitale redskaber til eksempelvis dataindsamling, databehandling, logbogsskrivning og informationsøgning.

3.4. Samspil med andre fag

Idræt B er omfattet af det generelle krav om samspil mellem fagene. Dele af kernestof og supplerende stof i faget vælges og behandles med henblik på at udvikle elevernes forståelse for idrætsfagets muligheder i samspil med andre fag.

Idrætsfagets teoretiske bredde og dybde giver mulighed for samspil inden for og på tværs af såvel det natur- og sundhedsvidenskabelige, det humanistiske og samfundsvidenskabelige som det kunstneriske og kreative fagområde. Dette samspil sikrer, at eleverne bevidstgøres om de videre perspektiver af fysisk aktivitet og træning og bliver i stand til at forklare, på hvilken måde idrætsfagets viden, kundskaber og metoder kan bidrage til at øge forståelsen af flerfaglige problemstillinger.

Den viden, kundskab og de færdigheder, som eleverne hver især har med fra andre fag, inddrages i undervisningen, så de bidrager til perspektivering af emnerne og til belysning af fagets almendannende sider.

4. Evaluering

4.1. Løbende evaluering

Gennem fremadrettet, individuel vejledning og tilbagemeldinger på idrætsfaglige aktiviteter skal den enkelte elev undervejs i det samlede forløb bibringes en klar opfattelse af niveauet for og udviklingen i det faglige standpunkt. Grundlaget for evalueringen er de faglige mål (jf. pkt. 2.1.). Elevernes praktiske, mundtlige og skriftlige kompetencer samt deres viden, kundskaber og færdigheder i relation til den fysiske aktivitets betydning for individ og samfund evalueres løbende. Der skal desuden gennemføres aktiviteter, som giver eleven viden om eget fagligt standpunkt og får eleven til selv at reflektere over egen faglig progression – eksempelvis fysiske test, forløbsprøver eller videoanalyser.

I tilbagemeldinger til den enkelte elev skal der ske en fremadrettet vejledning med præcise anvisninger på forbedringsmuligheder.

Alsidighedsaspektet, dvs. elevens kompetencer inden for alle tre færdighedsområder nævnt i pkt. 2.1., skal tilgodeses i den afsluttende standpunktskarakter i 3.g. Bedømmelsen af rapporten hørende til træningsprojektet tilgodeses ligeledes i den afsluttende standpunktskarakter.

4.2. Prøveformer

Der afholdes en praktisk/mundtlig prøve. Eksaminationstiden er sammenlagt ca. 45 minutter pr. eksaminand. Til den praktiske del af prøven er eksaminationstiden ca. 22 minutter pr. eksaminand ved grupper a tre personer, ca. 20 minutter pr. eksaminand ved grupper a fire personer og ca. 18 minutter pr. eksaminand ved grupper a fem personer, og der gives ca. 24 timers forberedelsestid, dog ikke mindre end 24 timer. Til den mundtlige del af prøven er eksaminationstiden ca. 24 minutter pr. eksaminand, og der gives ca. 48 minutters forberedelsestid.

Den praktiske del af prøven afholdes som gruppeprøve med tre, fire eller fem eksaminander i hver gruppe. Når faglige forhold gør det nødvendigt, undtager skolens leder en eksaminand fra gruppeprøve.

I den praktiske del af prøven indgår seks af de i undervisningen gennemførte forløb, heraf to fra hvert færdighedsområde, jf. pkt. 2.1. Der indgår fire forløb fra valgfagsundervisningen og to fra den obligatoriske undervisning (C-niveau). På hf-enkeltfag kan alle seks forløb være fra valgfagsundervisningen. Ud fra de seks forløb sammensættes et antal forløbspakker bestående af tre forløb, ét fra hvert færdighedsområde. De første otte forløbspakker skal være forskellige. Den enkelte forløbspakke må anvendes højst tre gange på samme hold.

Gruppen trækker ved forberedelsestidens start en forløbspakke.

I den praktiske del af prøven eksamineres eksaminanderne i idrætslige færdigheder. Gruppen udarbejder i forberedelsestiden en fælles drejebog for forløbspakken. Drejebogen er eksaminanderens plan for indholdet af den praktiske del af prøven. Alle drejebøger afleveres til eksaminator og censor senest ca. 24 timer, efter forløbspakken er trukket.

I det omfang, der skal bruges hjælpere til prøven, findes disse blandt de øvrige elever på holdet.

I tiden mellem forberedelsestidens start og den praktiske prøves begyndelse skal eksaminanderne have mulighed for at benytte de relevante idrætsfaciliteter i et rimeligt omfang i forhold til antallet af eksaminander.

I *den mundtlige del af prøven* trækker eksaminanden en individuel opgave, der er formuleret som en case og en række tilhørende spørgsmål. Opgaven skal være relateret til mindst et af de seks forløb, som indgår i den praktiske del af prøven.

Opgaven skal give eksaminanden mulighed for at demonstrere kritisk refleksion og anvendelse af viden og kundskaber fra flere af fagets videnskabsområder på en praktisk problemstilling. Eksaminationen tager udgangspunkt i eksaminandens fremlæggelse af sin analyse af casen og besvarelse af de tilhørende spørgsmål og former sig efterfølgende som en samtale mellem eksaminand og eksaminator.

Bilagsmaterialet i hver opgave skal være såvel kendt som ukendt.

De enkelte opgaver må anvendes højst to gange.

Selvstuderende

Selvstuderende eksamineres individuelt. Eksaminationstiden er ca. 54 minutter. Den praktiske del af prøven varer ca. 30 minutter. Det er den selvstuderende, der efter aftale med skolens leder sørger for praktiske hjælpere til prøven. De øvrige retningslinjer for prøven er som beskrevet i pkt. 4.2.

4.3. Bedømmelseskriterier

Bedømmelsen er en vurdering af, i hvilken grad eksaminandens præstation opfylder de faglige mål, som de er angivet i pkt.

2.1. Der gives én karakter for en helhedsvurdering af eksaminandens praktiske og mundtlige præstation.

Ved prøve, hvor faget indgår i fagligt samspil med andre fag, lægges der vægt på eksaminandens evne til at behandle problemstillinger i samspil med andre fag og til at demonstrere viden og kundskaber om fagets identitet og metoder.