

Idræt C – stx, 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 og kundskaber om 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, grundlæggende 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 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 bredt 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 centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner
- 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 relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori
- kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden
- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger
- 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 fremmer den fysiske kapacitet
- aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse
- aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
- grundlæggende principper for træning
- basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner
- de for undervisningen relevante digitale redskaber
- de for undervisningen relevante videnskabelige metoder.

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

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 80-100 sider.

3. Tilrettelæggelse

3.1. Didaktiske principper

Undervisningen skal tage udgangspunkt i et fagligt niveau svarende til elevernes niveau fra grundskolen, og undervisningen tilrettelægges på en måde, så den indeholder udfordringer for alle uanset niveau.

Det centrale for faget er den fysiske aktivitet. Den praktiske undervisning understøttes af teori om fysisk aktivitet, træning og sundhed. Alsidigheden i undervisningen sikres ved, at hvert af de tre færdighedsområder, jf. pkt. 2.1., indgår med minimum ét forløb hvert år.

Undervisningen organiseres i forløb af minimum ni timers varighed, der tilgodeser den faglige fordybelse. Det enkelte forløb skal med udgangspunkt i praksis integrere relevant teori. Koblingen af praktik og teori skal fremstå som en meningsfuld og motiverende helhed for eleverne. Forløbene skal give eleverne en alsidig oplevelse af fagets muligheder og motivere eleverne til fortsat fysisk aktivitet. Forløbene skal desuden bevidstgøre eleverne om fagets muligheder i forhold til at foretage personlige uddannelses-, karriere- og livsstilsvalg.

I kraft af den rolle, som praktikken spiller for den enkelte elevs faglige og personlige udbytte, skal undervisningen tage hensyn til progression, variation og sikkerhed samt til fysiologiske forskelle på kønnene.

Undervisningen tilrettelægges både kønsdifferentieret og kønsintegreret.

3.2. Arbejdsformer

De enkelte timer tilrettelægges således, at der i størstedelen af timerne er minimum 20 minutter, hvor den enkelte elev oplever at være fysisk belastet.

Der arbejdes med målrettet træning, og som en del af dette arbejde anvendes forskellige testformer. I den forbindelse vejledes eleverne enkeltvis eller i mindre grupper om, hvordan de kan forbedre deres idrætslige kompetencer.

Eleverne arbejder i perioder med projekter med forskellige produktkrav. I 3.g 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 idræt 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 informationssøgning.

3.4. Samspil med andre fag

Idræt C er omfattet af det generelle krav om samspil mellem fagene. Dele af kernestof og supplerende stof i faget vælges og behandles, så det kan bidrage til samspil med andre fag. I tilrettelæggelsen af undervisningen inddrages elevernes viden og kompetencer fra andre fag, så de bidrager til perspektivering af emnerne og belysning af fagets almindelige sider.

Idrætsfaget 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.

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 og mundtlige 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 standpunktskarakteren ved skoleårets afslutning i 1. og 2.g samt 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 gruppeprøve med tre, fire eller fem eksaminander i hver gruppe. Eksaminationen tilrettelægges, så der sikres grundlag for en individuel bedømmelse af den enkelte eksaminand, jf. pkt. 4.3. Når faglige forhold gør det nødvendigt, undtager skolens leder en eksaminand fra gruppeprøve.

Eksaminationstiden er ca. 24 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. Tiden fordeles med ca. 3/4 til den praktiske og ca. 1/4 til den mundtlige del af prøven. Eksaminationstiden er ca. 30 minutter for eksaminander, der går til individuel prøve. Tiden fordeles med ca. 3/4 til den praktiske og ca. 1/4 til den mundtlige del af prøven.

Der gives ca. 24 timers forberedelsestid, dog ikke mindre end 24 timer.

I prøven indgår seks af de i undervisningen gennemførte forløb, to fra hvert færdighedsområde, jf. pkt. 2.1. 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 eksaminandernes 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 eleverne have mulighed for at benytte de relevante idrætsfaciliteter i et rimeligt omfang i forhold til antallet af eksaminander.

Den mundtlige del af prøven gennemføres, efter gruppens praktiske del af prøven er afviklet. I den mundtlige del af prøven stilles spørgsmål til eksaminanderne om den fremviste praksis og om sammenhængen mellem praksis og den til forløbspakken hørende teori. Samtalen skal foregå på en sådan måde, at eksaminanderne kan bedømmes individuelt.

Selvstuderende

Selvstuderende eksamineres individuelt. Eksaminationstiden er 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.