

# Idræt B - 2022

## 1. Fagets rolle

Faget idræt tager udgangspunkt i den fysiske aktivitet og inddrager viden fra de natur- og sundhedsvidenskabelige samt de humanistiske og samfundsvidenskabelige fagområder. Faget giver indsigt i den fysiske aktivitets betydning for sundheden i bredeste forstand. Idrætslige færdigheder, bevægelsesglæde og erfaring giver viden om kroppen og dens bevægelsesmuligheder. Gennem alsidighed og fordybelse og ved inddragelse af teori skaber faget forståelse af idrættens kulturelle værdier, hvor Grønland indtager en speciel plads med fokus på grønlandske kropskulturelle traditioner og idrætslige aktiviteter i naturen. De dele af læreplanen, som sætter rammerne for den indledende undervisning i faget, bruges som udgangspunkt for undervisningen i idræt fællesfag som er en obligatorisk del af grundforløbet.

## 2. Fagets formål

### *Viden og færdigheder*

Eleverne skal have en grundlæggende viden om idrættens discipliner samt om basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner, herunder viden om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof. Herudover skal eleverne have alsidige og grundlæggende idrætslige færdigheder.

### *Lærings- og arbejdskompetencer*

Eleverne skal kunne kombinere teori og praksis i relation til træning, sundhed og idrætslige aktiviteter, de skal kunne opstille realistiske og individuelle målsætninger for fysisk formåen, og de skal kunne arbejde målrettet for at indfri egne mål. I tilknytning hertil skal eleverne kunne analysere og evaluere egen indsats i forbindelse med træningen. Endvidere skal eleverne kunne orientere sig om mulighederne for fortsat idrætslig udfoldelse uden for idrætsundervisningen.

### *Personlige og sociale kompetencer*

Eleverne skal kunne indgå konstruktivt i forskellige typer af samarbejdsrelationer og have baggrund for at opleve glæde ved at bevæge sig og motivere andre til en fysisk aktiv livsstil. Endelig skal eleverne kunne agere inden for idrættens forskellige etiske ”spilleregler” og samarbejdsformer.

### *Kulturelle og samfundsmæssige kompetencer*

Eleverne skal kunne reflektere over idrættens kulturelle betydning og værdi både i nutid og historisk sammenhæng, herunder ikke mindst igennem kendskabet til de traditionelle grønlandske idrætslige udfoldelser.

## 3. Læringsmål og indhold

### 3.1 Læringsmål

Eleverne skal:

- a) besidde færdigheder inden for udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter, der tilgodeser færdighedsområderne 1) boldspil, 2) musik, lyd og bevægelse og 3) klassiske og nye idrætter,
- b) have kropsbevidsthed,
- c) gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed have fortrolighed med centrale begreber inden for idrættens discipliner og træning,
- d) kende grønlandske idræts- og kropskulturelle traditioner,

- e) have viden om og kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden, herunder kunne orientere sig om muligheder for at dyrke idræt i fritiden,
- f) have grundlæggende viden om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof,
- g) kunne analysere og vurdere fysisk aktivitet i et trænings- og sundhedsmæssigt perspektiv,
- h) have en grundlæggende viden om udvalgte områder inden for den humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori med hovedvægt på grønlandske og danske forhold inden for idrætshistorie og idrætssociologi,
- i) kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier,
- j) kunne udføre og have indsigt i enkle fysiologiske test,
- k) kende til roller og etik i idræt,
- l) kunne udarbejde og gennemføre et opvarmningsprogram,
- m) kunne udarbejde, gennemføre og evaluere et grundtræningsprogram og
- n) selvstændigt kunne udarbejde, gennemføre og evaluere eget fysisk træningsprojekt

### **3.2 Kernestof**

Kernestoffet er:

- a) aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet,
- b) alsidige idrætsdiscipliner og -aktiviteter, der tilgodeser kropsbeherskelse og boldbeherskelse.
- c) grundlæggende principper for træning og test,
- d) basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner,
- e) idrætsdiscipliner og -aktiviteter samt træning, der tilgodeser fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder,
- f) grønlandske kropskulturelle traditioner og idrætslige aktiviteter i naturen,
- g) idrætter, der fokuserer på samarbejde og etik og fremmer selvværd og
- h) fagets relevante videnskabelige metoder og begreber.

### **Supplerende stof**

Eleverne vil ikke kunne opfylde læringsmålene alene ved hjælp af kernestoffet. Ud over kernestoffet indgår det supplerende stof i samspil med de øvrige fag i fagrækken som perspektiverende til kernestoffet. Ad den vej udvides elevernes faglige horisont, og de bevidstgøres om fagets muligheder. I det supplerende stof skal der som i kernestoffet i videst muligt omfang perspektiveres til både grønlandske og internationale forhold.

## **4. Undervisningens tilrettelæggelse**

### **4.1 Didaktiske principper**

- a) Undervisningen skal tage udgangspunkt i elevernes faglige niveau og viden.
- b) Undervisningen tilrettelægges, så den i videst muligt omfang har karakter af en læringsdialog mellem lærer og elever.
- c) Undervisningen tilrettelægges, så der veksles mellem forskellige undervisningsformer.
- d) Undervisningen tilrettelægges, så elevernes interesser og behov tilgodeses, så eleverne får mulighed for at opleve faget som spændende, relevant og vedkommende.
- e) Undervisningen tilrettelægges, så der både er faglig progression i de enkelte forløb og temaer såvel som progression i udvikling af fagsprog og terminologi, så eleven gradvis opøves i mere selvstændige arbejdsformer og kompleks tænkning.

- f) Undervisningen tilrettelægges, så der i videst muligt omfang perspektiveres til det omgivende samfund.

## **4.2 Arbejdsformer**

Undervisningsformerne skal varieres i forhold til stoffet, men i høj grad også så der tages hensyn til forskellige elevtyper, deres læringsstile og behov. Der skal fokuseres på undervisningsformer, der tilgodeser elevernes udvikling af fagsprog, refleksion og evne til kompleks tænkning.

Undervisningen skal tilrettelægges, så den både tilgodeser elever, der har undervisningssproget som førstesprog og som andetsprog.

Undervisningen skal organiseres i længerevarende forløb, der tilgodeser fordybelsen. I undervisningens indledende fase skal det enkelte forløb integrere fysisk aktivitet, teori og træning, mens undervisningen herefter differentierer mellem praktisk og teoretisk undervisning. Det teoretiske stof gennemgås både som klasserumsundervisning, gruppearbejde og som praktisk eksperimentel undervisning.

I mindst to af disse forløb skal der være en fokuseret kobling mellem teori og praktik. I den øvrige undervisning kan der være isolerede teori- eller praktikforløb, men det tilstræbes i videst muligt omfang at koble teorien direkte til den praktiske undervisning.

Eleven skal arbejde både selvstændigt og i grupper, og der skal udarbejdes et antal skriftlige rapporter, som inddrager flere af fagets vidensområder.

Forløbene skal give eleverne en alsidig oplevelse af fagets muligheder, og forløbene skal sikre, at begge køn motiveres til fortsat fysisk aktivitet. Undervisningen skal således rette sig mod såvel den selv- og uorganiserede som den organiserede og kommercielle idræts tilbud.

Arbejdet med den del af kernestoffet, der omfatter alsidige idrætsdiscipliner og -aktiviteter, der tilgodeser kropsbeherskelse og boldbeherskelse, tilrettelægges således, at færdighedsområderne 1) boldspil, 2) musik, lyd og bevægelse og 3) klassiske og nye idrætter, hvert år indgår med minimum 20 pct. af den praktiske del af undervisningstiden.

Skriftligt arbejde indgår i faget i forbindelse med udarbejdelse af opvarmnings-, grundtræningsprogram og træningsprojektet.

## **4.3 It**

I undervisningen skal eleverne anvende forskellige digitale redskaber til analyse og vurdering af idrætslige aktiviteter, for eksempel i forbindelse med grundtrænings- og opvarmningsprogrammer. I forbindelse med træningsprojektet anvendes relevante digitale redskaber til eksempelvis dataindsamling, databehandling, logbogsskrivning og informationssøgning.

## **4.4 Fagsprog**

Undervisningen skal tilrettelægges, således at der arbejdes systematisk med udvikling af elevernes fagsprog og forståelse og anvendelse af fagets terminologi. Undervisningen skal tilrettelægges, så eleverne gradvis opnår en sikkerhed i forståelse og brug af før-faglige begreber.

## **4.5 Samspil med andre fag**

Faget indgår i tæt samarbejde med en række 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 opnår den nødvendige forståelse af specifikke idrætsfaglige elementer samtidig med, at de bevidstgøres om de videre perspektiver af fysisk aktivitet og træning i forhold til livsstil, kropsidealer og almendannelse.

## **5. Evaluering**

### **5.1 Løbende evaluering**

Læringsmålene er grundlaget for den løbende evaluering i faget. Hver elev vurderes på baggrund af en helhedsvurdering, hvor både idrætslige og sociale færdigheder samt teoretisk viden indgår. Elevens evne til at forbinde teoretisk viden med et personligt træningsforløb skal indgå i vurderingen. Den enkelte elev skal evalueres på baggrund af både kønsintegreret og kønsdifferentieret undervisning. Eleven skal holdes orienteret om sit faglige standpunkt.

### **5.2 Prøveform**

Der afholdes en praktisk/mundtlig prøve i faget af 45 minutters varighed pr. eksaminand. Den praktiske del af prøven varer 25 minutter.

*I den praktiske del af prøven eksamineres i to af de forløb, der har indgået i holdets undervisning. Forløbene skal dække to af færdighedsområderne 1), 2) og 3) beskrevet i pkt. 3.1 b. Der eksamineres i idrætslige færdigheder. Denne del foregår afhængigt af indholdet individuelt eller i grupper.*

Som en del af prøvematerialet udarbejder den enkelte eksaminand en drejebog i de to forløb. Drejebogen er elevens plan for indholdet af den praktiske del af prøven. Drejebøgerne afleveres til eksaminator, så de kan sendes til censor med det øvrige prøvemateriale (mundtlige opgaver og tidsplan for afvikling af eksamen).

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

I tiden mellem offentliggørelsen af eksamenstrækket og den praktiske prøve skal eksaminanderne have mulighed for at benytte de relevante idrætsfaciliteter én til to gange med henblik på forberedelse til prøven.

For den *mundtlige del* af prøven vælger skolen for hver klasse mellem de to nedenstående mundtlige prøveformer:

#### *Prøveform a*

En mundtlig prøve på baggrund af opgaver med et for eksaminanden kendt materiale svarende til ikke mere end 2 normalsider a 2400 tegn inklusiv mellemrum. Det kendte materiale skal relateres til materialer, emner og cases behandlet i undervisningen. En del af materialet kan være ikke skriftligt, herunder billeder. Det ikke skriftlige materiale omregnes skønsmæssigt til et antal normalsider.

Der gives ca. 40 minutters forberedelsestid (inkl. instruktion og materialeudlevering), og eksaminationstiden er ca. 20 minutter.

### *Prøveform b*

En mundtlig prøve på baggrund af opgaver med et for eksaminanden kendt materiale svarende til højst 4 normalsider a 2.400 tegn inklusive mellemrum. Det kendte materiale skal relateres til materialer, emner og cases behandlet i undervisningen. En del af materialet kan være ikke skriftligt, herunder billeder. Det ikke skriftlige materiale omregnes skønsmæssigt til et antal normalsider.

Hver elev får tildelt en opgave dagen før prøven, og forberedelsestiden er ca. 24 timer, dog ikke mindre end 24 timer. Eksaminationstiden er ca. 20 minutter pr. eksaminand.

Prøvematerialet i begge prøveformer skal tilsammen dække læringsmålene for undervisningen og de rapporter, der er afleveret.

Til både forberedelsestiden og selve eksaminationen må medbringes alt materiale, der har været anvendt i forbindelse med undervisningen, herunder også opgaver udarbejdet af eleverne og noter hertil.

### **5.3 Bedømmelseskriterier**

På baggrund af læringsmålene bedømmes eksaminanden for den praktiske del af eksamenen på sin beherskelse af idrætslige færdigheder. For den mundtlige dels vedkommende bedømmes eksaminanden for sin evne til gennem analyse og vurdering af eksamensspørgsmålets problemstilling at demonstrere indsigt i idrættens praksis og vidensområder.

Der gives en karakter ud fra en helhedsvurdering af eksaminandens praktiske og mundtlige præstation.

### **5.4 Selvstuderende**

Selvstuderende eksamineres individuelt. Det er den selvstuderende, der efter aftale med skolens leder sørger for hjælpere til den praktiske del af prøven. For selvstuderende anvendes prøveform a, og de øvrige retningslinjer for prøven er som beskrevet i punkt 5.2.