

## **Idræt C - 2018**

### **1. Fagets rolle**

Faget idræt tager udgangspunkt i den fysiske aktivitet og inddrager viden fra de natur- og sundhedsvidenskabelige samt de humanistiske og samfundsvidenskabelige områder. Faget giver indsigt i den fysiske aktivitets betydning for sundheden i bredeste forstand. Idrætslige færdigheder, bevægelsesglæde og viden giver erfaringer med kroppen og dens bevægelsesmuligheder. Gennem alsidighed og fordybelse og ved inddragelse af teori skaber faget forståelse for 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 grundlæggende idrætslige færdigheder og kropsbevidsthed og kunne anvende funktionelle bevægelser. Endvidere skal eleverne have viden om den fysiske aktivitets betydning for sundheden i bredeste forstand.

#### *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. 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, ligesom de skal have baggrund for at opleve glæde ved at bevæge sig og motivere andre til en fysisk aktiv livsstil.

#### *Kulturelle og samfundsmæssige kompetencer*

Eleverne skal kunne reflektere over idrættens kulturelle værdier 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) kende centrale begreber inden for idrættens discipliner og træning,

- d) kende grønlandske idræts- og kropskulturelle traditioner,
- e) kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden, herunder kunne orientere sig om muligheder for at dyrke idræt i fritiden,
- f) udføre og have indsigt i enkle fysiologiske test,
- g) kende til roller og etik i idræt,
- h) kunne udarbejde og gennemføre et opvarmningsprogram,
- i) kunne udarbejde og gennemføre et grundtræningsprogram og
- j) kunne udfærdige, 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 og
- e) grønlandske kropskulturelle traditioner og idrætslige aktiviteter i naturen.

### **3.3 Supplerende stof**

Eleverne vil ikke kunne opfylde læringsmålene alene ved hjælp af kernestoffet. Ud over kernestoffet indgår supplerende stof, som i samspil med de øvrige fag i fagrækken perspektiverer 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**

Valget af arbejdsformer skal bygge på principper om variation og progression i alle henseender. Undervisningsformerne skal varieres i forhold til stoffet, men i høj grad også så der tages hensyn til forskellige elevtyper, deres læringsstile og behov. Undervisningsformerne skal varieres, så der både er fokus på teoretisk, praktisk og eksperimentelt arbejde, men med klart størst vægtning af praktisk idræt. Undervisningen skal tilrettelægges, så den både tilgodeser elever, der har undervisningssproget som førstesprog og som andetsprog.

Undervisningsformerne skal veksle i organisering, herunder klasseundervisning, individuelt arbejde, par- og gruppearbejde. Der skal fokuseres på undervisningsformer, der tilgodeser elevernes udvikling af fagsprog, refleksion og evne til kompleks tænkning.

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.

## **4.3. It**

I undervisningen skal eleverne anvende forskellige digitale redskaber til analyse og vurdering af idrætslige aktiviteter, for eksempel i forbindelse med udarbejdelse af programmer. 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**

Undervisningen skal tilrettelægges, så der i perioder arbejdes tværfagligt og drages paralleller til andre fags vidensområder.

## **5. Evaluering**

### **5.1 Løbende evaluering.**

Læringsmålene er grundlaget for den løbende evaluering i faget. Hver elev vurderes på grundlag 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 er ingen afsluttende prøve i idræt på niveau C.