

Idræt på Gram Efterskole 8.klasse 9.klasse 10.klasse:

Undervisningen er baseret på fælles mål, hvilket vil sige, at fagformålene for faget idræt er som beskrevet herunder:

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idræts- lige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idræts- kultur.

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab

Kompetenceområde:

1. Alsidig idrætsudøvelse

- eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis

a. **Redskabsaktiviteter**

- *analysere bevægelser inden for gymnastik og parkour*
- *har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring*
- *beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik*
- *viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour*

b. **Boldbasis og boldspil**

- *beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil*
- *kan udvikle boldspil*
- *har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil*
- *har viden om spilkonstruktion*

c. **Dans og udtryk**

- *kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier*
- *har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans*

d. **Kropsbasis**

- *kan fastholde koncentration og fokus i idrætsøvelse*
- *har viden om koncentration i relation til kropskontrol*

e. **Løb, spring og kast**

- *kan beherske atletik-discipliner*
- *kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner*
- *har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling*
- *har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer*

f. **Natur - og udeliv**

- *kan vurdere kvaliteter ved friluftaktiviteter på land og i vand*
- *kan udvikle friluftaktiviteter på land og i vand*
- *har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftaktiviteter på land og i vand*
- *har viden om planlægning af friluftaktiviteter*

2. **Idrætskultur og relationer**

- *eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv*

a. **Samarbejde og ansvar**

- *kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter*
- *kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter*
- *har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber*
- *har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter*

b. Normer og værdier

- *kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur*
- *har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur*

c. Idrætten i samfundet

- *kan deltage i udviklingen af idrætslige tilbud*
- *kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur*
- *har viden om organiseringsmuligheder for idrætsudøvelse*
- *har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur*

d. Sprog og skriftsprog

- *kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster*
- *har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur*

3. Krop, træning og trivsel

- *eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv*

a. Sundhed og trivsel

- *kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel*
- *kan analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse*
- *har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel*
- *har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse*

b. Fysisk træning

- *kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre*
- *kan udføre træningsprogrammer*
- *har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder*

- har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv


c. Krop og identitet

- kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling
- kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet
- har viden om kroppens betydning for psyke og identitet
- har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet

Uge	Tema / Emne	Indhold	Bemærkninger og færdigheder	Materialer	Fællesmål
33	Opstartsuge				
34	Boldspil	Eleverne bliver delt op i 3 grupper som rotere rundt til 3 forskellige boldaktiviteter.	Eleverne skal spille disse tre forskellige boldspil hvor både deres motoriske færdigheder med hænder og fødder kommer i spil på en eller anden måde med kontakt med disse tre spil.	Rugby bold, kegler og boldbane. Basketbold og hal. Fodbold, kegler og fodboldbane	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan diskutere kvaliteter ved forskellige typer af boldspil. - Eleven har viden om forskellige boldspil - Eleven kan vurdere fællesskabets betydning for idrætsudøvelse. - Eleven har viden om fællesskabets betydning for idrætsudøvelse.
35	Naturidræt i parken	Eleverne skal ned i parken for at lave idræt i naturen. Der skal spilles med frisbee,	Eleverne skal lære at spille forskellige spil ude i naturen, og herigennem lære hvordan blandt andet vind har en effekt på	Frisbee, football, petang og kongespil	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan afvikle egne planlagte udeaktiviteter for grupper i naturen. - Eleven har viden om regler for færden i

		football, petang og kongespil.	spillet. Dertil skal eleverne lære hvordan man agere fremmede steder og hvordan man behandler sådanne steder.		naturen.
36	Intro tur				
37	Boldspil	Eleverne bliver delt op i 3 grupper som rotere rundt til 3 forskellige boldaktiviteter.	Eleverne skal spille disse tre forskellige boldspil hvor både deres motoriske færdigheder med hænder og fødder kommer i spil på en eller anden måde med kontakt med disse tre spil.	Rugby bold, kegler og boldbane. Basketbold og hal. Fodbold, kegler og fodboldbane	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan diskutere kvaliteter ved forskellige typer af boldspil. - Eleven har viden om forskellige boldspil - Eleven kan vurdere fællesskabets betydning for idrætsudøvelse. - Eleven har viden om fællesskabets betydning for idrætsudøvelse.
38	Boldspil	Der skal spilles høvdingebolds turnering imellem KG-grupperne.	Eleverne skal her have fokus på fairplay delen af spillet, da der bliver spillet i KG-grupper som en konkurrence.	Skumbolde og hal	
39	Boldspil	Spilhjulet (skab dit eget boldspil)	Eleverne skal kunne udvikle deres eget spil med hjælp fra spilhjulet, som er både fair og sjovt at spille for alle parter der deltager i deres færdige spil.	Diverse bolde og baner.	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan vurdere sammenhænge mellem idrættens normer, værdier og etik og samfundets normer, værdier og etik. - Eleven har viden om

				<p style="text-align: center;">Spilhjulet</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Clio Online </p>	<p>normer, værdier og etik i og uden for idrætten</p>
40	Boldspil	Eleverne bliver delt op i 3 grupper som rotere rundt til 3 forskellige boldaktiviteter.	Eleverne skal spille disse tre forskellige boldspil hvor både deres motoriske færdigheder med hænder og fødder kommer i spil på en eller anden måde med kontakt med disse tre spil.	Rugby bold, kegler og boldbane. Basketbold og hal. Fodbold, kegler og fodboldbane	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan diskutere kvaliteter ved forskellige typer af boldspil. - Eleven har viden om forskellige boldspil - Eleven kan vurdere fællesskabets betydning for idrætsudøvelse. - Eleven har viden om fællesskabets betydning for idrætsudøvelse.

41	Boldspil	Spilhjulet. Eleverne skal arbejde med spilhjulet, for at prøve at forandre et allerede eksisterende spil.	Eleverne skal arbejde med spilhjulet for at prøve at forandre et allerede eksisterende spil, for at prøve at gøre det mere sjovt og fair. Eleverne kan også tage den indgang at prøve at lave nogle ændringer der vil gøre spillet svære og mere unfair i en hvis grad.	<p style="text-align: center;">Spilhjulet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan vurdere sammenhænge mellem idrættens normer, værdier og etik og samfundets normer, værdier og etik. - Eleven har viden om normer, værdier og etik i og uden for idrætten
42	Efterårsferie				
43	Spring / Kropsbasis	Eleverne skal opnå kendskab til forskellige spring og opnå viden om dem selv og deres kroppe.	Eleverne bliver delt op i 2 grupper. Den ene gruppe skal over og springe forskellige spring, alt efter deres individuelle kompetencer og færdigheder. Den anden gruppe skal have teori om basale ting om krop, kost og samfund.	Spring hal (Gram fritidscenter). Teori oplæg (Tilgår)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske gymnastiske øvelser fra forskellige historiske perioder. - Eleven har viden om gymnastikkens historiske udvikling. - Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kost, motion og trivsel - Eleven har viden om kost og motion i forhold til trivsel. - Eleven kan beherske komplekse bevægelser med brug af koncentration og kropsbevidsthed.

					<ul style="list-style-type: none"> - Eleven har viden om samspillet mellem koncentration, kropsbevidsthed og bevægelse
44	Spring / Kropsbasis	Eleverne skal opnå kendskab til forskellige spring og opnå viden om dem selv og deres kroppe.	Eleverne bliver delt op i 2 grupper. Den ene gruppe skal over og springe forskellige spring, alt efter deres individuelle kompetencer og færdigheder. Den anden gruppe skal have teori om basale ting om krop, kost og samfund.	Spring hal (Gram fritidscenter). Teori oplæg (Tilgår)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske gymnastiske øvelser fra forskellige historiske perioder. - Eleven har viden om gymnastikkens historiske udvikling. - Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kost, motion og trivsel - Eleven har viden om kost og motion i forhold til trivsel. - Eleven kan beherske komplekse bevægelser med brug af koncentration og kropsbevidsthed. <p>Eleven har viden om samspillet mellem koncentration, kropsbevidsthed og bevægelse</p>
45	Terminsprøver				
46	Spring / Kropsbasis	Eleverne skal opnå kendskab til forskellige spring og opnå	Eleverne bliver delt op i 2 grupper. Den ene gruppe skal over og springe	Spring hal (Gram fritidscenter). Teori oplæg (Tilgår)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske gymnastiske øvelser fra forskellige historiske perioder.

		viden om dem selv og deres kroppe.	forskellige spring, alt efter deres individuelle kompetencer og færdigheder. Den anden gruppe skal have teori om basale ting om krop, kost og samfund.		<ul style="list-style-type: none"> - Eleven har viden om gymnastikkens historiske udvikling. - Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kost, motion og trivsel - Eleven har viden om kost og motion i forhold til trivsel. - Eleven kan beherske komplekse bevægelser med brug af koncentration og kropsbevidsthed. - Eleven har viden om samspillet mellem koncentration, kropsbevidsthed og bevægelse
47	Spring / Kropsbasis	Eleverne skal opnå kendskab til forskellige spring og opnå viden om dem selv og deres kroppe.	Eleverne bliver delt op i 2 grupper. Den ene gruppe skal over og springe forskellige spring, alt efter deres individuelle kompetencer og færdigheder. Den anden gruppe skal have teori om basale ting om krop, kost og samfund.	Spring hal (Gram fritidscenter). Teori oplæg (Tilgår)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske gymnastiske øvelser fra forskellige historiske perioder. - Eleven har viden om gymnastikkens historiske udvikling. - Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kost, motion og trivsel - Eleven har viden om kost og motion i forhold til trivsel.

					<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske komplekse bevægelser med brug af koncentration og kropsbevidsthed. - Eleven har viden om samspillet mellem koncentration, kropsbevidsthed og bevægelse
48	Brobygning 10 klasse Spring / Kropsbasis	Eleverne skal opnå kendskab til forskellige spring og opnå viden om dem selv og deres kroppe.	Eleverne bliver delt op i 2 grupper. Den ene gruppe skal over og springe forskellige spring, alt efter deres individuelle kompetencer og færdigheder. Den anden gruppe skal have teori om basale ting om krop, kost og samfund.	Spring hal (Gram fritidscenter). Teori oplæg (Tilgår)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske gymnastiske øvelser fra forskellige historiske perioder. - Eleven har viden om gymnastikkens historiske udvikling. - Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kost, motion og trivsel - Eleven har viden om kost og motion i forhold til trivsel. - Eleven kan beherske komplekse bevægelser med brug af koncentration og kropsbevidsthed. - Eleven har viden om samspillet mellem koncentration, kropsbevidsthed og

					bevægelse
49	Oso/projekt				
50	Spring / Kropsbasis	Eleverne skal opnå kendskab til forskellige spring og opnå viden om dem selv og deres kroppe.	Eleverne bliver delt op i 2 grupper. Den ene gruppe skal over og springe forskellige spring, alt efter deres individuelle kompetencer og færdigheder. Den anden gruppe skal have teori om basale ting om krop, kost og samfund.	Spring hal (Gram fritidscenter). Teori oplæg (Tilgår)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske gymnastiske øvelser fra forskellige historiske perioder. - Eleven har viden om gymnastikkens historiske udvikling. - Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kost, motion og trivsel - Eleven har viden om kost og motion i forhold til trivsel. - Eleven kan beherske komplekse bevægelser med brug af koncentration og kropsbevidsthed. - Eleven har viden om samspillet mellem koncentration, kropsbevidsthed og bevægelse
51	Juleaktiviteter				
52	Juleferie				
1	Juleferie				
2	Dans (Vals)	Eleverne skal danse vals.	Eleverne skal stifte bekendtskab med den ældre dans vals, som de fleste kommer til at møde i deres senere	Sportshallen og musik i ¾ takt (Tilgår)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan anvende det fysiske rum i udarbejdelsen og gennemførelsen af egen koreografi.

			liv. Eleverne skal her udfordres med deres personlige intimsfære og deres samarbejdsevner.		<ul style="list-style-type: none"> - Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse, udtryk og rum.
3	Dans (Vals)	Eleverne skal danse vals	Eleverne skal stifte bekendtskab med den ældre dans vals, som de fleste kommer til at møde i deres senere liv. Eleverne skal her udfordres med deres personlige intimsfære og deres samarbejdsevner.	Sportshallen og musik i ¾ takt (Tilgår)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan anvende det fysiske rum i udarbejdelsen og gennemførelsen af egen koreografi. - Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse, udtryk og rum.
4	Cirkeltræning	Eleverne skal lave styrketræning.	Eleverne skal være med til at udvælge og designe et fælles cirkeltræningsprogram som kan benyttes frem ad rette i undervisningen.	Papir og blyant. Muligvis små redskaber fra fitness.	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan udføre egne idrætsspecifikke opvarmnings- og træningsprogrammer - Eleven har viden om fysiske forudsætninger for deltagelse i forskellige idrætter.
5	Skitur				
6	Dans (Tilgår)	Tilgår	Tilgår	Tilgår	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan anvende det fysiske rum i udarbejdelsen og gennemførelsen af egen koreografi. - Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse, udtryk og rum.

7	Ferie				
8	Dans (Lancier)	Eleverne skal danse lancier	Eleverne skal arbejde med dansen lancier, hvor der sigtes efter at lære de tre første deldanse af dansen. Eleverne bliver her udfordret på deres motoriske egenskaber og deres samarbejdes evner.	https://www.youtube.com/watch?v=D_H_OrDzs1g Hallén.	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan anvende det fysiske rum i udarbejdelsen og gennemførelsen af egen koreografi. - Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse, udtryk og rum. -
9	Dans (Lancier)	Eleverne skal danse lancier	Eleverne skal arbejde med dansen lancier, hvor der sigtes efter at lære de tre første deldanse af dansen. Eleverne bliver her udfordret på deres motoriske egenskaber og deres samarbejdes evner.	https://www.youtube.com/watch?v=D_H_OrDzs1g Hallén.	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan anvende det fysiske rum i udarbejdelsen og gennemførelsen af egen koreografi. - Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse, udtryk og rum.
10	Dans (Lancier)	Eleverne skal danse lancier	Eleverne skal arbejde med dansen lancier, hvor der sigtes efter at lære de tre første deldanse af dansen. Eleverne bliver her udfordret på deres motoriske egenskaber og deres samarbejdes evner.	https://www.youtube.com/watch?v=D_H_OrDzs1g Hallén.	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan anvende det fysiske rum i udarbejdelsen og gennemførelsen af egen koreografi. - Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse, udtryk og rum.
11	Atletik (Løb, Længde spring og diskos)	Eleverne skal arbejde med de tre valgte	Eleverne bliver inddelt i tre grupper. Den ene gruppe skal	Målebånd og langt redskab. Diskos og målebånd.	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan vurdere atletikkens historiske udvikling

		atletik genre.	arbejde med løb over korte distancer. Den anden gruppe skal arbejde med længdespring og reglerne indenfor denne disciplin. Den tredje gruppe skal arbejde med diskos kast og de elementer der består i kaste idrætter.		<ul style="list-style-type: none"> - Eleven har viden om atletikkens historiske udvikling
12	Atletik Løb, Længde spring og diskos)	Eleverne skal arbejde med de tre valgte atletik genre.	Eleverne bliver inddelt i tre grupper. Den ene gruppe skal arbejde med løb over korte distancer. Den anden gruppe skal arbejde med længdespring og reglerne indenfor denne disciplin. Den tredje gruppe skal arbejde med diskos kast og de elementer der består i kaste idrætter.	Målebånd og langt redskab. Diskos og målebånd.	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan vurdere atletikkens historiske udvikling - Eleven har viden om atletikkens historiske udvikling
13	Atletik Løb, Længde spring og diskos)	Eleverne skal arbejde med de tre valgte atletik genre.	Eleverne bliver inddelt i tre grupper. Den ene gruppe skal arbejde med løb over korte distancer. Den anden gruppe skal arbejde med længdespring og	Målebånd og langt redskab. Diskos og målebånd.	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan vurdere atletikkens historiske udvikling - Eleven har viden om atletikkens historiske udvikling

			reglerne indenfor denne disciplin. Den tredje gruppe skal arbejde med diskos kast og de elementer der består i kaste idrætter.		
14	Opsamling / Idræt og sundhed	Eleverne skal designe deres egne kost- og træningsplaner.	Eleverne skal her arbejde med idræt/fitness i den nutidige verden. Her skal eleverne lære om at sammensætte træningsprogrammer, kostprogrammer og lære om forskellige idrætter, herunder hovedsageligt dem der høre under DGI.	Computer	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan sammenligne idrættens samfundsmæssige betydning i Danmark med andre lande. - Eleven har viden om idrættens betydning internationalt. - Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kropsidealer og samfund og deres betydning for den enkeltes identitet. - Eleven har viden om sammenhænge mellem krop, identitet og samfund.
15	Opsamling / Idræt og sundhed	Eleverne skal designe deres egne kost- og træningsplaner.	Eleverne skal her arbejde med idræt/fitness i den nutidige verden. Her skal eleverne lære om at sammensætte træningsprogrammer, kostprogrammer og	Computer	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan sammenligne idrættens samfundsmæssige betydning i Danmark med andre lande. - Eleven har viden om idrættens betydning

			lære om forskellige idrætter, herunder hovedsageligt dem der høre under DGI.		<p>internationalt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kropsidealer og samfund og deres betydning for den enkeltes identitet. - Eleven har viden om sammenhænge mellem krop, identitet og samfund.
16	Opsamling / Idræt og sundhed	Eleverne skal designe deres egne kost- og træningsplaner.	Eleverne skal her arbejde med idræt/fitness i den nutidige verden. Her skal eleverne lære om at sammensætte træningsprogrammer, kostprogrammer og lære om forskellige idrætter, herunder hovedsageligt dem der høre under DGI.	Computer	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan sammenligne idrættens samfundsmæssige betydning i Danmark med andre lande. - Eleven har viden om idrættens betydning internationalt. - Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kropsidealer og samfund og deres betydning for den enkeltes identitet. - Eleven har viden om sammenhænge mellem krop, identitet og samfund.
17	Opsamling / Idræt og sundhed	Eleverne skal designe deres egne kost- og	Eleverne skal her arbejde med idræt/fitness i den	Computer	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan sammenligne idrættens

		træningsplaner.	nutidige verden. Her skal eleverne lære om at sammensætte træningsprogrammer, kostprogrammer og lære om forskellige idrætter, herunder hovedsageligt dem der høre under DGI.		<p>samfundsmæssige betydning i Danmark med andre lande.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven har viden om idrættens betydning internationalt. - Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kropsidealer og samfund og deres betydning for den enkeltes identitet. - Eleven har viden om sammenhænge mellem krop, identitet og samfund.
18	Udtræk til eksamen				
19	Prøver				
20	Prøver				
21					

Der tages forbehold for mulige ændringer.

Temaer:

1. *Idræt og historie*
2. *Idræt og kultur*
3. *Idræt og sundhed*

Prøven

En praktisk/mundtlig gruppeprøve, der aflægges i grupper af 2-5 elever

Fremlæggelse af et praksisprogram og efterfølgende reflekterende samtale

Praksisprogrammet består af færdigheder og viden inden for to indholdsområder (eleverne trækker en fra hver pulje):

Pulje A:

Redskabsaktiviteter

Dans og udtryk

Kropsbasis

Pulje B:

Løb, spring og kast

Fysisk træning

Boldbasis og boldspil

Natur – og udeliv(kan fravælges)

Praksisprogrammet skal knyttes til et idrætsfagligt tema, som skal være tydeligt i praksisprogrammet og som skal foldes ud i den reflekterende samtale

Temaet vælges af eleverne og godkendes af læreren

Prøvetid:

35 min – 2 elever

45 min – 3 elever

55 min – 4 elever

65 min – 5 elever

Eleverne prøves i:

Kropslige færdigheder

a. at tage kvalificerede valg

b. at vise kvalitet i bevægelse

Sammensætning af basisprogram

- a. Praksisprogrammets sammenhæng med tema
- b. Idrætslige færdigheder
- c. At udvikle idrætslige aktiviteter
- d. Samarbejde

Idrætsfaglig viden

- a. i forhold til valgte tema
- b. i forhold til programmets to indholdsområder
- c. anvendelse af fagord og begreber

Der gives individuel karakter

Prøven trin for trin:

1. Gruppedannelse
2. Valg/definition af tema, lærer + elever vælger minimum 3 temaer som opgives
3. Lodtrækning af indholdsområder
4. Valg af tema
5. Vejledning
6. Undervisningsbeskrivelse og tekstopgivelse, oplysninger om undervisningens form og indhold inden for fagets tre kompetenceområder samt de tre udvalgte temaer, der opgives mellem 15-20 normalsider + multimodale (alle disse sider printes ud og sendes til censor) ligeligt fordelt mellem de udvalgte temaer og tekster i forhold til idrætsfaglig teori
7. Eleverne udarbejder en disposition, både den praktiske og den mundtlige del, skal godkendes og underskrives
8. Eleverne træner og forbereder
9. Tidsplan, for prøvedagen laves af læreren
10. Tidsplan, undervisningsbeskrivelse, dispositioner samt tekstopgivelser er tilgængeligt for censor 14 dage før prøven

Dispositioner

Når grupperne har trukket to indholdsområder og valgt et tema pr. gruppe, skal de med udgangspunkt i lærerens vejledning udarbejde en disposition for deres prøve.

En disposition skal indeholde følgende:

- gruppemedlemmernes navne og klasse

- angivelse af valgt tema samt de to lodtrukne indholdsområder
- en kort oversigt over de praktiske øvelser i praksisprogrammet
- en kort redegørelse for valg af tema. Hvordan temaet viser sig i praksisprogrammet, og hvordan eleverne vælger at inddrage temaet og indholdsområderne i den mundtlige del
- angivelse af tekster og multimodale tekster anvendt under forberedelsen
- angivelse af digitale medier, herunder musik og video, der evt. indgår i prøven
- elevernes og lærerens underskrifter

De praktiske øvelser og tiden i praksisprogrammet skal fordeles ligeligt mellem de to lodtrukne indholds- områder. Oversigten over praktiske øvelser skal være med til at skabe en forståelse for, hvad lærer og censor kan forvente at se igennem hele praksisprogrammet. Det er med til at skabe et overblik over praksis- programmet. Opvarmning skal ligge i tiden inden prøven og ikke indgå i dispositionen, hvis eleverne ikke har trukket "*Fysisk træning*".

Eleverne skal på deres disposition angive, hvilke digitale medier herunder musik og video, der evt. indgår i prøven.