

Idræt A – læreplan, lokal studieretning, august 2025**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 - samt enkelte idrætsdiscipliner og aktiviteter på et højere niveau - 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
- udføre og sammenligne forskellige arbejdsfysiologiske test
- udarbejde, gennemføre og evaluere målrettede opvarmnings- og træningsprogrammer for sig selv og andre samt i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori

- 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 indsamle data fra den praktiske idrætsudøvelse og anvende viden fra de matematisk og/eller naturvidenskabeligt bearbejdede data til at forandre praksis for sig selv eller andre
- kunne anvende relevante it-løsninger til indsamling/analyse af data om egen eller andres praktiske idrætsudøvelse
- kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier lokalt, nationalt og internationalt
- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til at undersøge konkrete, eksterne, idrætsfaglige og flerfaglige problemer samt udarbejde og vurdere forslag til løsninger af problemerne
- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder
- kunne formidle idrætsfaglig viden såvel skriftligt som mundtligt.

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
- centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof
- aktiviteter samt træning og testning, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder
- aktiviteter, der fremmer samarbejdet mellem studieretningsfagene og giver mulighed for anvendelsesorientering
- 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
- idrætsfaglige problemstillinger, der kan medvirke til, at det faglige stof inddrages med det formål at skabe værdi for andre
- aktiviteter, der lægger op til samarbejde med lokale eksterne samarbejdspartnere (fx idrætsklubber, kommunen, private virksomheder og/eller videregående uddannelsesinstitutioner)
- de for undervisningen relevante digitale redskaber
- de for undervisningen relevante videnskabelige metoder.

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

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 materiale fra de øvrige studieretningsfag perspektiverer kernestoffet. Det supplerende stof kan for eksempel være artikler eller cases, der træner elevernes evne til at koble teoretisk viden til idrætspraksis.

Der skal indgå materiale på engelsk samt, når det er muligt, på 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 325-400 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.

I tilrettelæggelsen af undervisningen inddrages elevernes nysgerrighed i forhold til idrætsfaglige problemstillinger. Tilrettelæggelsen skal rumme mulighed for fagligt samarbejde med de øvrige studieretningsfag.

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 hvert år. Der arbejdes med fysiske test undervejs i forløbet, og eleverne vejledes enkeltvis eller i mindre grupper om, hvordan de kan forbedre deres fysiske kapacitet.

Undervisningstiden tilrettelægges, så der er ca. 215 timers praktik og ca. 110 timers teori. 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 der er en tæt kobling mellem teori og praktik.

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.

Igennem hele studieretningsforløbet vejledes eleverne i forbindelse med undervisningen om, hvordan de kan forbedre deres egen fysiske kapacitet. I takt med elevernes øgede forståelse for teorien lægges der op til øget selvstændighed i forhold til arbejdet med at forbedre egen fysiske kapacitet.

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 der udarbejdes løbende en individuel portfolio, som indeholder forskellige typer af analyser af forløb og rapporter over dataindsamling og eksperimentelt arbejde, og som inddrager flere af fagets videnskabsområder. I fagets skriftlige dimension er der også fokus på koblingen mellem teori og praktik.

Det skriftlige arbejde planlægges, så der er progression og sammenhæng til skriftligt arbejde i andre fag. I det samlede forløb udarbejdes skriftlige opgaver af stigende sværhedsgrad på fagets taksonomiske niveauer. I samarbejdet med andre fag om skriftlighed bidrager idræt A med faglig formidling i form af fagets opgavetyper og dermed anvendelse af begreber, teori, empiri og metode i et præcist og nuanceret sprog. Skriftligt arbejde skal understøtte opfyldelsen af de faglige mål, herunder evnen til systematisk at formidle faglige problemstillinger på de taksonomiske niveauer ved anvendelse af fagets metoder, begreber og teorier. Der skal arbejdes systematisk med forskellige opgavetyper med varieret materiale, herunder tekst- og talmateriale.

Eleverne skal ved brug af udleveret materiale kunne dokumentere faglige sammenhænge, ligesom eleverne selv skal kunne supplere det udleverede materiale.

Det skriftlige arbejde samles i en individuel portfolio og omfatter:

- analytiske overvejelser om teori – praksiskoblingen
- rapporter over dataindsamling og eksperimentelt arbejde, herunder træningsprojektet
- opgaver af forskellig art til styrkelse af læreprocessen
- refleksioner over projekterne og en projektrapport til 3.g- projektet.

Der indgår projektforsløb alle tre år. Der arbejdes med at udvikle elevernes kompetencer til at finde løsninger på problemstillinger, der er relevante i idrætslig sammenhæng, samt til at evaluere og vurdere værdien af disse løsninger. I 3.g planlægger, gennemfører og evaluerer eleverne i grupper et projekt, hvor de anvender deres faglige viden til at undersøge et konkret problem samt udarbejde og vurdere et forslag til en løsning af problemet. Projektet afsluttes med en projektrapport, der udarbejdes i løbet af 15 timers fordybelsestid. Rapporten afleveres ved projektets afslutning, så den kan indgå i den afsluttende skriftlige standpunktskarakter.

I undervisningen skal der indgå samarbejder med lokale eksterne samarbejdspartnere herunder fx lokale idrætsforeninger, kommunale enheder, private virksomheder og/eller videregående uddannelsesinstitutioner. Disse samarbejder har til hensigt dels at styrke elevernes læring, dels at skabe værdi for samarbejdspartnerne. Desuden vil disse samarbejder styrke elevernes forståelse for fagets professionsrettede perspektiver.

Der gennemføres et individuelt eller gruppebaseret træningsforløb, træningsprojektet, af mindst otte ugers varighed. Som afslutning på træningsprojektet afleveres en individuel rapport.

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 informationssøgning.

3.4. Samspil med andre fag

Idræt A 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.

Idræt A lægger op til et udvidet samarbejde med fagene i studieretningen blandt andet ved, at man i fagene i studieretningen behandler indsamlede data fra idrætsundervisningen med henblik på at forandre/forbedre praksis.

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.

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.). Der gives to karakterer i faget – en skriftlig og en praktisk/mundtlig.

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 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 praktisk/mundtlige standpunktskarakter alle tre år. Bedømmelsen af projektrapporten hørende til det obligatoriske projekt i 3.g skal tilgodeses i den afsluttende skriftlige standpunktskarakter i 3.g.

4.2. Prøveform

Der afholdes en praktisk/mundtlig prøve i faget.

Den praktisk/mundtlige prøve er en gruppeprøve med tre, fire eller fem eksaminander i hver gruppe. Eksaminationstiden er ca. 45 minutter pr. eksaminand. Den praktiske del af prøven varer ca. 21 minutter pr. eksaminand. Dog maksimalt 75 minutter for en gruppe. Den mundtlige del af prøven varer ca. 24 minutter pr. eksaminand. Forberedelsestiden til prøven er ca. 24 timer, dog ikke mindre end 24 timer.

Når faglige forhold gør det nødvendigt, undtager skolens leder en eksaminand fra gruppeprøve. For eksaminander, der går til individuel prøve, er eksaminationstiden ca. 60 minutter, og eksaminationstiden fordeles ligeligt mellem den praktiske og den mundtlige del af prøven.

I den praktiske del af prøven indgår seks af de i undervisningen gennemførte forløb, heraf to fra hvert færdighedsområde, jf. pkt. 2.1. Ud fra de seks forløb sammensættes et antal forløbspakker bestående af tre forløb, et 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 opgave bestående af en forløbspakke med en tilhørende caseopgave. Forløbspakken er til den praktiske del af prøven, og caseopgaven er til den mundtlige del af prøven.

Caseopgaven består af en case og en række tilhørende spørgsmål. Caseopgaven skal give eksaminanderne mulighed for at demonstrere kritisk refleksion og anvendelse af viden og kundskaber fra flere af fagets videnskabsområder på en praktisk problemstilling. Bilagsmaterialet i hver caseopgave skal være såvel kendt som ukendt.

De enkelte caseopgaver må anvendes højst to gange.

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 eksaminanderne have mulighed for at benytte de relevante idrætsfaciliteter i et rimeligt omfang i forhold til antallet af eksaminander.

Den mundtlige del af prøven indeholder to elementer:

- en samtale mellem eksaminand og eksaminator om den fremviste praksis med udgangspunkt i drejebogens indhold. I samtalen skal eksaminanderne perspektivere til og inddrage udvalgte dele af deres portfolio fra undervisningen. Der kan indgå visuelt materiale som en poster, en kort Power Point eller lignende til at understøtte perspektiveringen. Perspektiveringen uddyber en eller flere teoretiske koblinger til praksis fra den trukne forløbspakke.
- en kort fremlæggelse af eksaminandernes analyse af casen og besvarelse af de tilhørende spørgsmål efterfulgt af en samtale mellem eksaminand og eksaminator. Samtalen tager udgangspunkt i caseopgaven.

Eksaminandens portfolio fra undervisningen skal være tilgængelig til eksamen.

Selvstuderende

Selvstuderende eksamineres individuelt. Eksaminationstiden er ca. 60 minutter. Tiden fordeles ligeligt mellem den praktiske og den mundtlige del af prøven. 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.

Ved den *praktisk/mundtlige* prøve lægges der vægt på eksaminandens:

- fysiske kapacitet
- kropslige færdigheder
- tekniske og taktiske færdigheder
- evne til at undersøge, formidle og diskutere idrætsfaglige problemstillinger under anvendelse af fagets terminologi
- evne til at koble praktik og teori
- anvendelse af relevant idrætsfaglig viden og metode.

Der gives én karakter ud fra en helhedsbedømmelse 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.