



# Idræt C, hf

## Vejledning

Børne- og Undervisningsministeriet  
Styrelsen for Undervisning og Kvalitet  
Kontor for Gymnasier, juni 2021

Vejledningen præciserer, kommenterer, uddyber og giver anbefalinger vedrørende udvalgte dele af læreplanens tekst, men indfører ikke nye bindende krav.

*Ændringer i denne udgave er pkt. 1.1 og 1.2 om teori i faget, pkt. 3.1 om mundtlighed og karrierelæring i faget og pkt. 3.4 om fagets samarbejde med andre fag. Desuden er der som supplerende til sidst indsat links til henholdsvis karrierelæring og regler for afvikling af prøver generelt.*

*Citater fra læreplanen er anført i kursiv.*

## Indholdsfortegnelse

<b>Indledning</b> .....	<b>2</b>
<b>1. Identitet og formål</b> .....	<b>2</b>
1.1. Identitet .....	2
1.2. Formål .....	2
<b>2. Faglige mål og fagligt indhold</b> .....	<b>3</b>
2.1. Faglige mål .....	3
2.2. Kernestof .....	4
2.3. Supplerende stof .....	4
2.4. Omfang .....	5
<b>3. Tilrettelæggelse</b> .....	<b>5</b>
3.1. Didaktiske principper .....	5
3.2. Arbejdsformer .....	7
3.3. It .....	7
3.4. Samspil med andre fag .....	7
<b>4. Evaluering</b> .....	<b>7</b>
4.1. Løbende evaluering .....	7
4.2. Prøveformer .....	8
4.3. Bedømmelseskriterier .....	10
<b>Supplerende materiale</b> .....	<b>12</b>

# Indledning

Læreplanen for idræt C findes i hf-bekendtgørelsen.

Timetallet for idræt C er 75 timer. Det skal bemærkes, at ledelsen på skolerne i bekendtgørelsen gives mulighed for at tage en mindre del af den samlede uddannelsestid til andre uddannelsesaktiviteter (fx terminsprøver, fællestimer etc.). Idræt vil på hf ofte blive afviklet første semester, hvilket skyldes at der ifølge bekendtgørelsen skal være én prøve efter første semester. Det kan enten være matematik eller idræt/de musik-kreative fag. Det er op til den enkelte skole at beslutte hvilket fag, der afsluttes efter første semester.

## 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.*

I afsnittet om fagets identitet er der fokus på følgende:

- Fagets genstandsfelt er den fysiske aktivitet. Timerne på idræt C-hold er næsten udelukkende praksistimer, og derfor giver dette sig selv. Den teori, der inddrages i de praktiske timer, relateres til den fysiske aktivitet.
- I undervisningen skal der være en kobling mellem teori og praktik. Idræt er et tværfakultært fag, som kan inddrage teori fra de forskellige videnskabelige områder, som indgår i faget, til at beskrive, analysere og øge forståelsen for den fysiske aktivitet. Formuleringen er så bred, at der i praksis er stor valgfrihed i forhold til, hvilken teori man vil koble på det enkelte forløb. Det er dog en del af fagets identitet, at der i alle forløb skabes en eller flere koblinger mellem den fysiske aktivitet og fagets teoriområder. Det er også muligt at bruge den samme teori på flere forløb, hvis man føler, at det giver mening. Det kan være en fordel at sørge for, at kursisterne selv får italesat teorien løbende, så de er bedre rustet til den mundtlige del af prøven.
- Idræt er både et vidensfag og et dannelsesfag. Fagets tilgang til fysisk aktivitet er, at eleverne dels skal tilegne sig kropslig viden og færdigheder, dels skal forstå elementer af den fysiske aktivitet i relation til fagets videnskabsområder. Dermed bliver faget, som alle andre fag i fagrækken, både et vidensfag og et dannelsesfag.

### 1.2. Formål

*Faget skal bidrage til elevernes almendannelse og studiekompetence. Gennem alsidig idrætsundervisning opnår eleverne kropslige kompetencer samt viden, kundskaber og færdigheder i relation til fysisk aktivitet. Eleverne opnår såvel god fysisk kapacitet som grundlæggende idrætslige færdigheder og erfaringer med kroppens bevægelsesmuligheder. Eleverne udvikler evnen til at kombinere praktiske erfaringer med teoretisk viden i relation til træning og sundhed og opnår således indsigt i betydningen af at være i god fysisk træningstilstand. Eleverne opnår forståelse for idrættens bidrag til udvikling af personlig identitet og sociale kompetencer, og gennem undervisningen motiveres de til en fysisk aktiv livsstil. Eleverne skal tillige opnå viden om fagets professionsrettede perspektiver.*

I afsnittet om fagets formål er der fokus på følgende:

- Eleverne får alsidige kropslige erfaringer. Der kan ligge meget i ordet ”alsidig”, men i denne sammenhæng defineres det som undervisning, der inddrager aktiviteter fra fagets tre færdighedsområder – boldspil, musik og bevægelse samt klassiske og nye idrætter. Ræsonnementet bag denne opdeling er, at de tre færdighedsområder repræsenterer grundlæggende forskellige tilgange til fysisk aktivitet, og at faget skal give eleverne viden og færdigheder inden for alle tre færdighedsområder. Der vil være aktiviteter, der ud fra denne definition vil være at finde i to forskellige færdighedsområder, men som

ikke adskiller sig så meget motorisk. Fx vil der i henholdsvis volleyball og badminton samt spydkast og håndbold være en vis transfer mellem mange af de fysiologiske krav og i en række af bevægelserne.

- Eleverne opnår god fysisk kapacitet. Dette defineres som fysisk kapacitet over gennemsnittet for danskere med samme køn og alder. Fysisk kapacitet forstås bredt.
- Eleverne kan koble teori til den fysiske aktivitet. Det er centralt i faget, at den teori, der indgår i undervisningen, giver eleverne forståelse for egen og andres fysiske aktivitet, og at der i så vid udstrækning som muligt skabes kobling mellem den praktiske og den teoretiske side af faget. Dette gøres fx ved at italesætte teorien i forbindelse med den praktiske undervisning og/eller ved at arbejde projektorienteret. Eleverne kan fx skrive mindre refleksioner om koblingen mellem teori og praksis, så de vænner sig til at reflektere teoretisk over praksis og samtidig har overskuelige noter til prøven.
- Eleverne motiveres til en fysisk aktiv livstil. Det er tanken, at eleverne opnår dette gennem en forståelse for betydningen af at være fysisk aktiv og kendskab til de muligheder, der er for at være fysisk aktiv.

## 2. Faglige mål og fagligt indhold

### 2.1. Faglige mål

De faglige mål er konkretiseringer af de ting, der er beskrevet i fagets identitet og formål. De forskellige faglige mål er en samlet oversigt over den viden og de færdigheder og kompetencer, som eleverne skal nå på baggrund af undervisningen fra 0 til C, det vil sige 75 timers undervisning.

*Eleverne skal:*

- *gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner*

Alsidig undervisning refererer til, at undervisningen skal omfatte alle de tre færdighedsområder.

God fysisk kapacitet defineres som over gennemsnittet for danskere med samme køn og alder. Fysisk kapacitet forstås bredt som værende flere af grundtræningens forskellige områder. Det kan være svært at løfte sin fysiske kapacitet alene ved den fysiske aktivitet, der foregår i undervisningen, så derfor skal der gennem forløbet være en dialog med eleven om vedkommendes standpunkt, og om hvordan eleven evt. kan træne, så det bliver muligt at opfylde de faglige mål. En del af alle forløb i undervisningen er at skabe en bevidsthed hos eleverne om, hvordan man træner.

- *beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter*

Kravet til, hvilke færdigheder eleverne skal opnå i de forløb, der indgår i undervisningen, skal tilpasses, så det er realistisk for en ”almindelig” hf-elev, der passer undervisningen og laver lektier i faget at nå de faglige mål på den tid, der er afsat til forløbet.

Her følger eksempler på, hvad der omfattes af de enkelte færdighedsområder:

**Boldspil:** emnet boldbasis samt holdspil som fx fodbold, håndbold, basketball, volleyball, cricket, ishockey, softball, floorball, ultimate, rugby, amerikansk fodbold, korfbal, hockey, flagfootball etc.

**Musik og bevægelse:** aktiviteter, hvor der er fokus på sammenhængen mellem musik og bevægelse, som fx rytmisk opvarmning, stomp, performance, step, aerobic, rytmisk gymnastik, standarddance, street dance, latindance, fitnessdans, ballet, hiphop, lindyhop, capoeira, Tae Bo, Les Lanciers etc.

**Klassiske og nye idrætter:** i princippet alle aktiviteter, som ikke er omfattet af de to første kategorier, fx atletik, redskabsgymnastik, akrobatik, styrketræning, rulleskøjteløb, svømning, parkour, klatring, crossfit, bordtennis, yoga, orienteringsløb, golf, skiløb, badminton, adventure-race, kampsport, friluftsliv, tennis, mountainbike, squash, sejlsport etc.

- *opnå kropsbevidsthed*

Kropsbevidsthed vil sjældent være et eksplicit mål i det enkelte forløb, da det er noget, der udvikles gennem lang tid ved fx at få alsidige kropslige erfaringer, se sig selv på video og/eller arbejde med at koordinere nye bevægelsesmønstre eller ændre eksisterende.

- *indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer*

Roller i idræt kan forstås både som de forskellige funktioner, kursisten indgår i på holdets undervisning som fx danse herre i jive, spille streg i håndbold, være målmand i fodbold, være makker i double i bordtennis, være alene i kuglestød og højdespring, være udøver og sikrer i klatring etc. Det kan dog også inden for den enkelte disciplin være forskellige roller på et hold. De formelle roller er de tildelte roller, som der hører til i en bestemt disciplin. Det kan eksempelvis være anfører, hæver, midtbane, styrmand eller hjælperytter. De uformelle roller opstår mere af sig selv i det sociale sammenspil og kan eksempelvis være indpiskeren, den sjove, eller den der altid bakker de andre op. Udover at kunne beherske de tekniske og taktiske færdigheder, som den pågældende rolle kræver, er det også et fagligt mål, at eleven forstår rollens betydning i sammenhængen. Det vil således også være naturligt at arbejde teoretisk med kommunikation på hold, kohæsion, opbygningen af teams eller forskellige trænerroller.

- *udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori*
- *kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden*
- *behandle problemstillinger i samspil med andre fag*
- *demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.*

Det er vigtigt for elevens forståelse for fagets muligheder og begrænsninger, at undervisningen giver eleven indsigt i fagets videnskabsområder og i, hvordan vidensdannelsen sker i faget. Det vil sjældent være muligt med den begrænsede tid, der er til rådighed at nå at gøre dette for alle fagets videnskabsområder, men det skal gøres i de sammenhænge, hvor det er relevant i forhold til undervisningen.

## **2.2. Kernestof**

Kernestoffet er det faglige materiale, som indgår i undervisningen med henblik på at opnå de faglige mål. Kravene til kernestof er formuleret åbent, så man på det enkelte hold har stor frihed til at udvælge det materiale, der passer til holdet.

*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 samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner*
- *de for undervisningen relevante digitale redskaber.*

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

Sidstnævnte indebærer, at eleverne opnår en generel forståelse for mulighederne for at dyrke idræt i Danmark – såvel organiseret som uorganiseret og kommercielt. Dette faglige mål kan også lægge op til samarbejde med udbydere af fysisk aktivitet i lokalområdet.

## **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 vil oftest være mest relevant, at de tekster på fremmedsprog, der evt. inddrages i undervisningen, er på engelsk.

## 2.4. Omfang

*Det faglige stof i faget udgøres af fysisk aktivitet, hvortil kommer et tekstmateriale med et forventet omfang normalt svarende til 40-50 sider.*

Særligt for idræt (og andre fag med en praksisdimension) er, at en væsentlig del af kernestoffet er fysisk aktivitet. Det er ikke muligt at omregne den fysiske aktivitet til sider, så det nævnte sidetal er omfanget af tekster, der forventes at indgå i undervisningen. Der arbejdes med det udvidede tekstbegreb, så der er tale om tekster, video, audio, figurer etc.

Omfanget af fagligt stof anføres i beskrivelsen af den gennemførte undervisning (undervisningsbeskrivelsen), der færdigredigeres ved afslutningen af undervisningen i det enkelte fag. Omfanget angives normalt med en sådan detaljeringsgrad, så det af undervisningsbeskrivelsen fremgår, hvorledes det faglige stof har været vægtet i undervisningsforløbet. Dette kan fx ske ved at angive et skønsmæssigt sidetal eller en procentvis fordeling af stoffet.

Da der i den mundtlige del af prøven skal være en dialog om ”den til forløbspakken knyttede teori”, er det vigtigt, at det i undervisningsbeskrivelsen anføres hvilket teoristof, der er indgået i undervisningen i de enkelte forløb. Det samme teoristof kan godt indgå i flere forløb, men det tæller ikke flere gange i den samlede omfangsopgørelse.

## 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 to forløb.*

*Undervisningen organiseres i forløb af minimum 7,5 times varighed, der tilgodeser den faglige fordybelse. Det enkelte forløb skal med udgangspunkt i praksis integrere relevant teori. 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.*

Det gælder for alle fag, at undervisningen tager udgangspunkt i det forventelige niveau, som eleverne har med fra folkeskolen. Det kan være hensigtsmæssigt at være i dialog med folkeskolerne om, hvad det er, eleverne forventes at kunne ved afslutningen af folkeskoleforløbet.

Forløbene og de til forløbene hørende faglige mål skal matche det forventelige faglige niveau i målgruppen og det antal timer, der afsættes til at nå de faglige mål. Det skal med andre ord være muligt for den ”gennemsnitlige elev”, der passer undervisningen og laver lektier, at opfylde de faglige mål på de 7,5 timer (eller flere), forløbet varer.

Undervisningen skal indeholde minimum seks forløb – to fra hvert færdighedsområde. Til prøven skal der udvælges seks af de forløb, man har nået, to fra hvert færdighedsområde.

De enkelte moduler tager udgangspunkt i praksis og det teoristof, der indgår i forløbene bearbejdes i forbindelse med den fysiske aktivitet. Det vil sige, at der som udgangspunkt ikke er deciderede teorimoduler, men at teoristoffet inddrages før, under eller efter den fysiske aktivitet i det enkelte modul. Det er altså også her, at det er muligt for eleverne at træne deres mundtlige færdighed, så de lærer at tale fagets sprog.

Er man på en skole, der har idræt B som valgfag, skal undervisningen på alle skolens hf idræt C-hold koordineres, så der er minimum to forløb, som alle elever har haft, uanset hvilken klasse de går i. Dette skyldes, at der på idræt B skal indgå to forløb fra idræt C-undervisningen.

Hvis der på en skole er idræt B valghold med elever fra både hf og stx, gælder bindingen om to forløb fra idræt C-undervisningen også for dette hold. I dette tilfælde skal man på skolen blive enige om mindst to fælles forløb, som alle elever – både hf- og stx-elever – har på idræt C.

Er man på en skole, hvor idræt afsluttes efter første semester, kan det have betydning for valget af forløb. De forløb, der skal indgå i prøven, skal også kunne gennemføres i december/januar hvor prøven afholdes, og det kan betyde, at man må vælge nogle forløb frem for andre. I det samlede timetal er der teoretisk mulighed for at gennemføre op til 10 forløb selv om 8 nok er et mere realistisk maksimum, men da det kun er seks forløb, der skal indgå i prøven, kan man jo vælge at lave udeforløb, der så ikke anvendes til prøven, eller lave et udeforløb i fx fodbold eller ultimate, men afvikle prøven i fodbold inde i hallen.

I hf er der fokus på professionsorientering af undervisningen, med henblik på at styrke elevernes forudsætninger for at træffe kvalificerede karrierevalg. Uden at idræt C peger direkte mod nogle fag eller erhverv, og der kun er ganske få uddannelser, hvor det er et optagelseskriterium, at man har haft idræt i løbet af sin ungdomsuddannelse, så kan den viden, og de færdigheder man erhverver sig i idrætsundervisningen, bruges i en række forskellige erhverv og arbejdsområder som fx sundhedssektoren, politi, forsvar og beredskabet, formidling og en evt. idrætskarriere.

Der er mange måder at professionsrette undervisningen lige fra simpel italesættelse af forskellige idrætsfaglige kompetencers anvendelighed i forskellige typer jobs, over gæstelærere fra forskellige brancher til besøg på videregående uddannelsesinstitutioner (fx professionshøjskoler, politiskoler eller universiteter) eller virksomheder (fx kommunale institutioner, fitnesscentre eller sportsklubber). Indgår idræt i en fagpakke er det naturligvis også oplagt, at undervisningen tones mod de uddannelser/erhverv, som fagpakken retter sig imod.

*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. Undervisningen skal tillige belyse fagets professionsrettede perspektiver.*

I forhold til niveauet i undervisningen er der to forhold, der skal være opmærksomhed på. Det ene er den fysiologiske kønsforskel. Man er i en række idrætsdiscipliner (men ikke nødvendigvis i alle) nødt til at vurdere eleverne kønsdifferentieret, og i perioder vil man også med fordel kunne undervise kønsdifferentieret.

Særligt for idræt gælder det, at vi har nogle elever, der via mange års intensiv træning i en idrætsdisciplin allerede har et meget højt fagligt niveau (ofte højere end lærerens!) i netop denne disciplin. Det er vigtigt, at man så vidt muligt giver disse elever feedback på det niveau, de befinder sig på, og anvender deres kompetencer i undervisningen. I forhold til evalueringen af de øvrige elever er det samtidig vigtigt at være opmærksom på, at disse specielt dygtige elever i den pågældende disciplin har kompetencer, der ligger ud over de faglige mål. Det bør således ikke være deres niveau, der bruges som målestok for resten af holdet. Ofte kan elever med et meget højt niveau bidrage til undervisningen ved at stå for dele af formidlingen af stoffet, så de dermed træner deres formidlingsevner og får karrierettede færdigheder.

### **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.*

*Eleverne arbejder i perioder med projekter med forskellige produktkrav. De gennemfører et mindre, individuelt eller gruppebaseret træningsforløb.*

*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 forbindelse med 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. Eleverne gør brug af it til at skaffe sig viden om sundhed, livsstil og idrætsvaner. It kan inddrages i forbindelse med forskellige testformer og bearbejdelsen heraf samt som redskab til afdækning af mulighederne for at dyrke idræt i fritiden.*

Digitale redskaber, der kan anvendes i undervisningen, er i dag noget, som alle elever med en smartphone er i besiddelse af. Muligheden for at filme og analysere fysisk aktivitet er således et oplagt didaktisk værktøj i forhold til motorisk indlæring, bevægelsesanalyse og analyse og vurdering af forskellige elevprodukter. Ud over dette er det naturligt, at informationssøgning og elektronisk databehandling kan indgå.

### **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.*

*Idrætsfaget giver mulighed for samspil inden for og på tværs af det natur- og sundhedsvidenskabelige samt det humanistiske og samfundsvidenskabelige fagområde. Dette samspil sikrer, at eleverne bevidstgøres om de videre perspektiver af fysisk aktivitet og træning.*

Idræt C er, som nævnt ovenfor, primært et praktisk fag, og derfor vil det være naturligt, hvis faget i faglige samspil bl.a. indgår med fysisk aktivitet. Det kan imidlertid også være relevant, at det er fagets teoretiske dimension, der indgår i et fagligt samspil. I SSO vil det være naturligt, at idræt kan bidrage med en teoretisk tilgang, uden at det dog udelukker den fysiske aktivitet og evt. forsøg. Her vil det altså være muligt for eleverne i højere grad at arbejde med deres skriftlige formidling i faget, og den refleksion der ligger i den proces.

## **4. Evaluering**

### **4.1. Løbende evaluering**

*Gennem fremadrettet, individuel vejledning og tilbagemeldinger på faglige 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 aktivitet 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.*

Da de faglige mål er grundlaget for den løbende evaluering i faget, er det vigtigt, at man ved starten af hvert forløb gør klart for eleverne, hvad de faglige mål for det specifikke forløb er. Specielt anbefales det, at idrætsfaggruppen i fællesskab udarbejder fælles faglige mål for de forløb, som alle hold på en årgang undervises i (altså de forløb, som skal kunne indgå i prøven på idræt B).

Et af de faglige mål er, at eleverne opnår god fysisk kapacitet. Dette kan evalueres gennem fysiske test. Man har god fysisk kapacitet, hvis man opnår resultater, der er bedre end gennemsnittet for danskere med samme køn og alder.

Eleverne skal evalueres på baggrund af en helhedsvurdering. Eleverne har krav på løbende at blive orienteret om deres faglige standpunkt. På nogle skoler kan der være krav fra ledelsen om, at eleverne skal have standpunktskarakter undervejs i forløbet.

## 4.2. Prøveformer

Prøven i idræt C adskiller sig fra de fleste andre prøver ved, at prøven er en gruppeprøve. Hvis skolen indmelder et hold med fx 63 elever, så binder det potentielt alle eleverne i mange dage, fordi 63 elever a 24 min giver 25,2 timer, hvilket betyder, at prøven varer fire dage. Det kan være en god ide at være i dialog med sin ledelse om dette, da indmeldingen af hold foregår tidligt i skoleåret. Med hensyn til kommunikation mellem eksaminator og censor, så er det en god ide hurtigst efter eksamensplanens offentliggørelse at tage kontakt til censor og aftale hvortil og hvornår opgaver og øvrigt prøvemateriale fremsendes. Om dette gælder det, at opgaver og materialer skal sendes til censor mindst 5 hverdage før prøvens afholdelse, medmindre særlige forhold er til hinder herfor. Det kan betyde, at udsendelsen må foretages, før eksamensplanen er offentliggjort. Udsendelsen af opgaver og materialer må da kun ske i et omfang, der ikke medfører, at andre dele af eksamensplanen kan udledes.

Det kan være en fordel at fremsende prøvematerialet elektronisk, da det sikrer censor tid til at se det igennem og vende tilbage med eventuelle spørgsmål og kommentarer, men dette kan evt. aftales med censor ved første kontakt.

*Der afholdes en praktisk/mundtlig gruppeprøve med tre eller fire eksaminander i hver gruppe. Eksaminationstiden er ca. 24 minutter pr. eksaminand ved grupper a tre personer og ca. 20 minutter pr. eksaminand ved grupper a fire personer. 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.*

*Når faglige forhold gør det nødvendigt, undtager skolens leder en eksaminand fra gruppeprøve. For eksaminander, der går til individuel prøve, er eksaminationstiden ca. 30 minutter.*

Alle idrætshold på flere end fem elever kan deles i et antal grupper med tre eller fire elever i hver gruppe. Denne gruppestørrelse giver en vis tyngde i den enkelte gruppe, uden at gruppen bliver for stor. Ved idrætshold på netop fem elever anbefales det at dele holdet i to grupper.

Alle eksaminanderne møder samtidigt på skolen ved trækningen, dvs. 24 timer før prøvens begyndelse. Grupperne er allerede dannet på dette tidspunkt, jf. ovenstående.

Formuleringen om, at skolens leder kan undtage en eksaminand fra gruppeprøve vil kun være aktuel i meget sjældne tilfælde, fx i forbindelse med elever, der af en eller anden grund har meget vanskeligt ved at samarbejde med andre elever. Der er altså ikke tale om en kattedem for elever, der helst bare vil til individuel prøve.

Grupperne benyttes til hele prøven, dvs. både til den praktiske og til den mundtlige del. Grupperne skal være dannet, inden den gruppevise lodtrækning til prøven (se nedenfor) starter. Det kan være en god ide at fastlægge grupperne i god tid inden prøven, fx i forbindelse med en eventuel repetitionsfase i slutningen af forløbet. Der er ikke noget til hinder for at fastlægge grupperne helt i starten af året.

Når man beslutter, hvornår grupperne skal dannes, er det en god ide at tage i betragtning, hvor ”stabil” elevgruppen er. Siger erfaringen, at der er mange elever, der stopper i løbet af forløbet, kan det være en fordel at vente med gruppedannelsen, til man er forholdsvis tæt på slutningen af forløbet, hvor eleverne repeterer deres færdigheder i de seks forløb, der indgår i prøven, og arbejder med drejebøger.

At dannelsen af grupperne til prøven først sker tæt på prøven betyder ikke, at eleverne undervejs ikke kan arbejde i grupper med drejebøger – tværtimod kan det være positivt, at de får erfaringer og ideer med fra flere forskellige grupper til de grupper, de indgår i til prøven. Selv om prøven i idræt officielt fremstår som en mundtlig prøve, skelnes der mellem to dele af prøven, nemlig den praktiske del, hvor eleverne fremviser deres praktik, og den mundtlige del, hvor eleverne på baggrund af deres fremviste praksis eksamineres i praksisnær teori.

De angivne tider til prøven inkluderer tid til skift mellem aktiviteter (fx transporttiden fra boldbanen til gymnastiksalen), votering og karakteroverdragelse.



*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.*

De seks forløb giver i første omgang anledning til otte forskellige forløbspakker. Består de seks forløb fx af håndbold og ultimate, pardans og capoeira samt parkour og tennis, ser de otte forløbspakker således ud:

Pakke 1	Pakke 2	Pakke 3	Pakke 4	Pakke 5	Pakke 6	Pakke 7	Pakke 8
Håndbold	Håndbold	Håndbold	Håndbold	Ultimate	Ultimate	Ultimate	Ultimate
Pardans	Pardans	Capoeira	Capoeira	Pardans	Pardans	Capoeira	Capoeira
Parkour	Tennis	Parkour	Tennis	Parkour	Tennis	Parkour	Tennis

Disse otte forløbspakker vil være tilstrækkelige for idrætshold, der til prøven er inddelt i op til fem grupper (da den sidste gruppe skal have mindst fire forløbspakker at vælge imellem). I tilfælde af større idrætshold kan de otte forløbspakker hver genbruges en gang (dette giver 16 pakker, hvilket er tilstrækkeligt for op til 13 grupper) eller to gange (dette giver 24 pakker, hvilket er tilstrækkeligt for op til 21 grupper og dermed for hold, der består af dobbeltklasser). Ingen forløbspakke kan genbruges anden gang, før alle forløbspakker har været genbrugt én gang.

Er der til prøven brug for fx 12 forløbspakker, kan man ud over de otte første nøjes med at dublere fire. Der er ingen krav til, hvilke fire forløbspakker der i dette tilfælde dubleres. På denne måde er der mulighed for i mindre grad at tone forløbspakkerne i forhold til indholdet af undervisningen.

*Gruppen trækker ved forberedelsestidens start en forløbspakke.*

Skolens ledelse står for at afvikle en lodtrækning, hvor censor ikke er til stede. Hver gruppe trækker en forløbspakke, og gruppen går sammen til prøve i hvert af de tre forløb, som forløbspakken indeholder, samt til den afsluttende mundtlige del.

Det er ikke tilladt at foretage trækningen af forløbspakkerne længere tid før prøvens begyndelse end de ca. 24 timer. I det supplerende materiale til vejledningen, som ligger på EMU.dk, findes udførlige beskrivelser af, hvordan det er muligt at lave en grovskitse til afviklingen af prøven uden at kende til, hvilke forløbspakker grupperne har trukket.

*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.*

Efter at forløbspakken er trukket, har eleverne i gruppen ca. 24 timer til at udarbejde en samlet drejebog. Drejebogen er skabelonen for elevernes praktiske del af prøven. Det anbefales at det fremgår af den enkelte drejebog, hvilke af de i undervisningsbeskrivelsen nævnte færdigheder og/eller fokuspunkter, som præstationen har til hensigt at vise, at eleverne behersker. Drejebogen bør i væsentlighed afspejle den undervisning, der er foregået i faget, men må (naturligvis) gerne indeholde enkelte elementer, der ligger udover. Den skrevne drejebog indgår ikke i bedømmelsen – det gør alene den praktiske præstation. Den væsentligste del af drejebogen er fokuspunkterne, hvor eleverne gør rede for, hvilken faglighed de vil vise til eksamen.

Det anbefales, at drejebogen består af tre sider, en til hvert forløb, og at den afleveres printet i to eksemplarer ved den praktiske prøves start. Det anbefales desuden, at grupperne i den sidste periode af undervisningen, fx i en repetitionsfase, udarbejder en side til hvert af de seks forløb, så de har noget at arbejde ud fra i de 24 timers forberedelsestid.

Da tiden til eksamen skal fordeles med ca. 3/4 til den praktiske og ca. 1/4 til den mundtlige del af prøven, vil der for en gruppe med tre eksaminander være ca. 54 minutter til rådighed til den praktiske del og ca. 18 minutter til den mundtlige del. For grupper med fire eksaminander vil de tilsvarende tider være ca. 60 minutter til den praktiske del og ca. 20 minutter til den mundtlige del. Da tiden til den praktiske del af prøven

indeholder tid til skift mellem aktiviteter og votering, er det realistisk at regne med ca. 48 minutter ved grupper med tre eksaminander og ca. 54 min ved grupper med fire eksaminander. For grupper med tre eksaminander giver dette 16 minutter til hvert af de tre forløb, og for grupper med fire eksaminander giver det 18 minutter til hvert af de tre forløb.

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

Hvis det kun er enkeltelever (fx elever der på grund af for meget fravær skal til prøve i alle fag), der skal til prøve, kan hjælpere findes uden for holdet. I disse tilfælde er det eleven, der skal til prøve, der selv er ansvarlig for, at der er det antal hjælpere, der er brug for, men det kan naturligvis ske i samarbejde med læreren.

*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.*

Det anbefales, at den tid, som faciliteterne i løbet af de 24 timers forberedelsestid stilles til rådighed i, står i et rimeligt forhold til antallet af eksaminander. Der er altså ikke krav om, at alle faciliteter er til rådighed i hele forberedelsestiden. Skolens egne faciliteter kan fx være tilgængelige i skolens almindelige åbningstid, mens der er adgang til eksterne faciliteter i mere begrænset omfang.

*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 sammenhængen mellem praksis og den til forløbspakken hørende teori. Samtalen skal foregå på en sådan måde, at eksaminanderne kan bedømmes individuelt.*

Der stilles spørgsmål til alle eksaminanderne i gruppen, således at de får mulighed for at demonstrere kritisk refleksion over egen praksis samt sammenholde deres praksis med den teori, der hører til de tre forløb, som gruppen har fremvist. Det er derfor ikke muligt for eksaminator og censor inden prøvens start at udarbejde færdige spørgsmål til den enkelte gruppe, da spørgsmålene skal tage udgangspunkt i den praksis, som gruppen fremviser til prøven. Men både eksaminator og censor kan naturligvis godt have ideer til en række emner på baggrund af den teori, der er anført i undervisningsbeskrivelsen til de tre forløb.

#### *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.*

Selvstuderende er enten elever, der kommer udefra, eller elever, der er blevet bortvist fra undervisningen, men som ønsker at gå til prøve i faget alligevel. Selvstuderende er selv ansvarlige for, at der er det antal hjælpere, der er brug for, men det kan naturligvis ske i samarbejde med læreren.

### **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.*

Det anbefales, at lærer og censor undervejs i eksaminationen tager notater til den enkelte elevs præstation i den praktiske prøve. Til prøven gives der ikke delkarakterer til eleverne, men derimod kun én samlet karakter. I forbindelse med karaktergivningen skal eleven have en kort forklaring på den pågældende karakter. Den praktiske del vægtes højst i karakterfastsættelsen, mens den mundtlige del kan forskyde bedømmelsen af den samlede fremviste praktik i enten den ene eller den anden retning. Selv om der er tale om en gruppeprøve, vurderes eksaminanderne individuelt.

## Oversigt over karakterskalaen

12	Fremragende	Karakteren 12 gives for den fremragende præstation, der demonstrerer udtømmende opfyldelse af fagets mål, med ingen eller få uvæsentlige mangler.
7	God	Karakteren 7 gives for den gode præstation, der demonstrerer opfyldelse af fagets mål, med en del mangler.
02	Tilstrækkelig	Karakteren 02 gives for den tilstrækkelige præstation, der demonstrerer den minimalt acceptable grad af opfyldelse af fagets mål.

## Eksempel på karakterbeskrivelser for mundtlig prøve

		Karakteren gives på baggrund af en helhedsvurdering under hensyntagen til, at det centrale i faget er den fysiske aktivitet.
12	Fremragende	Gives til en fremragende idrætselev, der med få uvæsentlige mangler: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opfylder læreplanens krav om tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte discipliner</li> <li>• Udviser alsidighed jf. læreplanens krav</li> <li>• På relevant og selvstændig vis anvender sin teoretiske viden om fysisk aktivitet og træning på egen praksis</li> <li>• Behersker fagets terminologi</li> <li>• Er i god fysisk form – hvilket defineres som over gennemsnittet for danskere med samme køn og alder.</li> </ul>
7	God	Gives til en god idrætselev, der: <ul style="list-style-type: none"> <li>• I rimelig grad opfylder læreplanens krav om tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte discipliner</li> <li>• Udviser rimelig alsidighed jf. læreplanens krav</li> <li>• I rimelig grad anvender sin teoretiske viden om fysisk aktivitet og træning på egen praksis</li> <li>• I rimelig grad behersker fagets terminologi</li> <li>• Er i rimelig god fysisk form – hvilket defineres som gennemsnittet for danskere med samme køn og alder.</li> </ul>
02	Tilstrækkelig	Gives til en svag idrætselev, der: <ul style="list-style-type: none"> <li>• I tilstrækkelig grad opfylder læreplanens krav om tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte discipliner</li> <li>• Udviser et minimum af alsidighed jf. læreplanens krav</li> <li>• I tilstrækkelig grad anvender sin teoretiske viden om fysisk aktivitet og træning på egen praksis</li> <li>• I tilstrækkelig grad anvender de mest centrale begreber i fagets terminologi</li> <li>• Er i mindre god fysisk form – hvilket defineres som en del under gennemsnittet for danskere med samme køn og alder.</li> </ul>

## Supplerende materiale

Du kan læse om karrierelæring på [EMUs hjemmeside \(link\)](#)

Du kan læse generelt om reglerne på [Børne- og Undervisningsministeriets hjemmeside \(link\)](#)

Følgende relevante dokumenter kan findes på EMU.DK (vælg stx, idræt):

- ”Progression i idræt” – rapport fra UVM
- ”Innovation i idræt” – rapport fra UVM
- Eksempel på logistisk plan for afvikling af prøven
- Eksempel på grovskitse for den praktiske del af prøven
- Eksempel på undervisningsbeskrivelse
- Skabelon til drejebog
- Eksempel på drejebog
- Eksempel på caseopgave
- Gode råd til idrætsundervisningen