

Vejledning/Råd og vink
Hf-bekendtgørelsen
Idræt C

**Ministeriet for Børn og Undervisning
Kontor for Gymnasiale Uddannelser
2013**

Idræt C

Vejledning/Råd og vink

Kontor for gymnasiale uddannelser 2013

Alle bestemmelser, der er bindende for undervisningen og prøverne i de gymnasiale uddannelser, findes i uddannelseslovene og de tilhørende bekendtgørelser, herunder læreplanerne. Denne Vejledning/Råd og vink indeholder forklarende kommentarer til nogle af disse bestemmelser, men indfører ikke nye bindende krav. Desuden gives eksempler på god praksis samt anbefalinger og inspiration, og den udgør dermed et af ministeriets bidrag til faglig og pædagogisk fornyelse. Citater fra læreplanen er anført i kursiv. Denne vejledning består ikke af en komplet liste over retningslinjer for faget, men af en række eksempler på udlægninger af læreplanens ord.

Indholdsfortegnelse:

1. Læreplanens historik
2. Planlægning
3. Undervisning
4. Evaluering

1. Læreplanens historik

Såvel den oprindelige som den reviderede læreplan for idræt C er stærkt præget af, at faget skal medvirke til at styrke kursisternes sundhed gennem fysisk aktivitet. Dette blev forud for reformen argumentet for fagets bevarelse i både stx og hf. Med ændringen af læreplanen i 2009 blev dette fokus yderligere skærpet.

Læreplanens udformning har dog i høj grad sundhed som et biprodukt af undervisningen, som har fokus på færdighedsindlæring i et bredt udvalg af discipliner. Gennem indlæringen af færdigheder og tilknytningen af teori er målet både, at kursisterne skal opnå god fysisk kapacitet, og at de skal forstå betydningen af selvtræning og være i stand til at planlægge og gennemføre en sådan. Ved at lære grundlæggende idrætslige færdigheder øges deres muligheder for at finde idrætstilbud uden for skolen, hvilket øger deres muligheder for at leve et sundt liv.

Fysisk kapacitet fortolkes bredt og skal altså ikke kun opfattes som kredsløbskapacitet, men med tanke på fagets sundhedsmæssige fokus må det nødvendigvis bl.a. omfatte kredsløbskapacitet.

2. Planlægning

Læreplanen rummer en række mål (*jf. pkt. 2.1*), som skal tilgodeses i undervisningens planlægning og afvikling. Der er en række overordnede krav, som undervisningen skal tilgodese over det etårige hf-forløb, og der er nogle specifikke krav, som den enkelte lektion skal tilgodese. De overordnede krav skal forstås som f.eks. kravene til alsidighed (fordelingen af færdighedsområderne), udviklingen af den fysiske kapacitet og viden om og forståelse af fagets teoretiske områder. For at holde styr på alle disse mål er det hensigtsmæssigt, ved skoleårets start, at udarbejde en årsplan for det enkelte hold, således at underviseren kan sikre sig, at de overordnede mål bliver opfyldt. Efterfølgende udarbejdes de enkelte forløb og lektioner.

Årsplanen

Årsplanen rummer en beskrivelse af de forløb, der skal arbejdes med, samt hvor på året, de er placeret (og kan således tage højde for, når faciliteterne er optaget af andre formål). Den beskriver de fokuspunkter, der indgår i de enkelte forløb, hvilke teori/praktik-koblinger der skal anvendes, og hvilke produktkrav der er i forløbet (logbog, prøver, rapporter etc.). Yderligere bør den indeholde en beskrivelse af, hvilke forløb der afvikles henholdsvis kønsintegreret og kønsdifferentieret. Årsplanen, der bør offentliggøres ved skoleårets start, kan udarbejdes på det enkelte hold, eller det kan være hensigtsmæssigt at udarbejde årsplanen i samarbejde med de andre hold på årgangen. Fordelen ved en årsplan er udover at skabe overblik hos den enkelte underviser, at den kan være med til at skabe større konsensus (bl.a. omkring evaluering af kursisterne) i lærergruppen, hvis den udarbejdes på flere hold

Forløbsplaner

Det enkelte forløb planlægges typisk med en varighed på min. 10-12 timer, således at de enkelte forløb giver mulighed for faglig fordybelse. Forløbene kan være specifikt disciplinorienterede eller være bygget op over et tema som f.eks. teamudvikling. Forløbene planlægges og beskrives med udgangspunkt i kursisternes forudsætninger og de til forløbet knyttede fokuspunkter (tekniske, taktiske og teoretiske). Forløbene planlægges, så der er en progression og udvikling over tid. Forløbsplanen bør også indeholde en beskrivelse af, hvilke arbejdsformer der anvendes, så en variation på dette område også sikres. I forløbsplanen beskrives også, hvilke lektier kursisterne har for til den enkelte lektion. Lektier skal i denne sammenhæng forstås som kursisternes forberedelse til den enkelte lektion og kan f.eks. være i form af regler til det enkelte spil, tekniske detaljer, taktiske oplæg, fysisk træning, tests og teoristof. Lektiemateriale kan med fordel ligge i klassens idrætsmappe på skolens intranet eller i fysisk form som f.eks. en lærebog eller idrætsmappe.

Den enkelte lektion

Den enkelte lektion udarbejdes i forhold til det/de fokuspunkter, der er knyttet til lektionen. Lektionen planlægges med et antal sekvenser, der sikrer den fysiske aktivitets omfang og intensitet og en eventuel teori/praktik-kobling. Pauser og mindre stop i den fysiske aktivitet kan med fordel bruges til at formidle/diskutere teoretisk stof i form af f.eks. små opgaver, plancher/tavle og korte Power-Point-oplæg. Idrætsundervisningen skal som udgangspunkt være praktisk, og den teoretiske viden, som kursisterne skal tilegne sig, bliver på begrebsniveau. Det er disse begreber, der kan synliggøres i teori/praktik-koblingen, så kursisternes forberedelse til undervisningen opsamles og evalueres i form af begreber. Et eks.: I et grundforløb om kaospil har et af fokuspunkterne været spilbarhed (kursisterne har læst et par sider om dette emne til lektionen). I den praktiske afvikling samler underviseren op på begrebet og sikrer, at kursisterne har forstået brugen og betydningen af begrebet. Dette kan bl.a. gøres ved tvungne timeouter eller spørgsmål under spillet, hvor kursisterne skal forholde sig til den praktiske anvendelse af begrebet.

3. Undervisning

Fokusområde fysisk aktivitet og træning

Det er et centralt mål for faget, at kursisterne opnår god fysisk kapacitet. Begrebet opfattes bredt, og således kan faktorer som f.eks. kondition, udholdenhed, styrke og eksplosivitet indgå i bedømmelsen af kursistens fysiske kapacitet. Det vil være oplagt som en del af undervisningen at teste kursisternes fysiske kapacitet inden for forskellige områder.

Da det ikke er muligt at opnå god fysisk kapacitet ved 1½ ugentligt idrætsmodul, er det oplagt at gøre kursisterne opmærksomme på, at kun ved at øve sig ved siden af kan de forvente at opfylde denne del af de faglige mål. Det vil derfor være naturligt som en del af et forløb i idræt at give lektier for i form af f.eks. en til to gange ugentlig træning mellem de skemalagte idrætsmoduler.

Det er centralt for faget, at det tager udgangspunkt i kravet om alsidig bevægelse. Udgangspunktet er, at tilegnelsen af basale idrætslige færdigheder som f.eks. at løbe, kaste, springe, rotere, balancere, gribe, koordinere etc. sker gennem et alsidigt valg af idrætter. Kursisterne skal opnå de grundlæggende færdigheder inden for de forskellige færdighedsområder.

De tre færdighedsområder defineres på følgende måde:

boldspil – f.eks. fodbold, håndbold, basketball, volleyball, amerikansk fodbold, hockey, floorball, ultimate, cricket, softball samt alle former for basisboldspil

musik og bevægelse – f.eks. dans, aerobic, rytmisk opvarmning, rytmisk gymnastik, ekspressive bevægelsesformer og improvisation

klassiske og nye idrætter – f.eks. atletik, svømning, orienteringsløb, parkour, redskabsgymnastik, akrobatik, kampsport, skiløb, badminton, tennis, squash og golf.

Disse lister er ikke fuldstændige, men det fremgår, at boldspil indeholder holdboldspil, mens individuelle spil som tennis, squash, badminton og golf findes i kategorien klassiske og nye idrætter.

Kursisten skal udvikle kropsbevidsthed, hvilket vil sige, at kursisten bliver i stand til at arbejde med beskrivelser af bevægelse med henblik på at ændre egne bevægelsesmønstre. Der er med andre ord tale om en abstraktion af den praktiske idrætsudøvelse, som kursisten skal kende for at kunne for at kunne udvikle grundlæggende idrætslige færdigheder. Det er ikke abstraktionen, men ændringen af praksis, der er målet.

At indgå i forskellige typer af samarbejdsrelationer indebærer, at kursisten er i stand til at skelne mellem og tilpasse sig til forskellige samarbejdsrelationer (i f.eks. fodbold og pardans). Også her er der tale om en abstraktion af den praktiske idrætsudøvelse, men igen med det formål, at kursisten skal kunne tilpasse sin adfærd til den pågældende samarbejdsrelation.

Da der kun i enkelte tilfælde afholdes rene teorilektioner, er det hensigtsmæssigt, at den nødvendige teori integreres i de praktiske idrætslektioner. Dette kan f.eks. gøres ved:

- korte teorioplæg i begyndelsen af timen
- pulstælling under korte ophold i aktiviteten
- tekniske og taktiske refleksioner i timeouter
- kort snak ud fra læst lektie knyttet til dagens lektion
- omsamlende snak om dagens/forløbets fokuspunkter i forbindelse med afsluttende udstrækning
- begrebsafklaring i vandpauser (forudsætter at kursisterne har vandflasker med til timerne)
- laminerede ark med teoristof ved træningsstationer
- multiple-choice-test i slutningen af det sidste modul i et forløb
- teorispørgsmål som poster ved orienteringsløb

Det er således hensigten, at man i undervisningen ser idrætten dels som et formål i sig selv, hvor kroppen udfordrer, oplever og lærer, dels som et middel til at fremme indsigt og viden om betydningen for sundheden i bredeste forstand af en fysisk aktiv krop.

4. Evaluering

De faglige mål er grundlaget for den løbende evaluering i faget. Det kan derfor være en god idé, at man ved starten af hvert forløb gør klart for kursisterne, hvad de faglige mål for det specifikke forløb er. Man kan evt. i idrætsfaggruppen i fællesskab udarbejde en skriftlig beskrivelse af målene for de forløb, som faggruppen underviser i.

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

I idræt C lægges der i evalueringen mest vægt på de praktiske færdigheder, men i beskedent grad også på kursisternes evne til at anvende fagudtryk og faglig viden om sin egen og andres fysiske aktivitet.

Der gives ikke afsluttende standpunktskarakterer, men læreren er forpligtet til to gange årligt at vurdere kursistens faglige standpunkt.

Der afholdes ikke prøve i idræt C, men evalueringen af den enkelte kursists opfyldelse af de faglige mål indgår i vurderingen af, om kursisterne samlet set har mulighed for at gennemføre uddannelsen.