



MINISTERIET FOR
BØRN OG
UNDERVISNING

Vejledning til faget idræt



almen voksenuddannelse

2. udgave juli 2012

Indhold

Indhold	2
Vejledning til faget idræt.....	3
1.1. Identitet	4
1.2 Formål	4
2. Faglige mål og fagligt indhold	4
2.1 Faglige mål.....	5
2.2 Kernestof.....	7
2.3 Supplerende stof.....	8
3. Tilrettelæggelse	9
3.1 Didaktiske principper	9
3.2 Arbejdsformer	10
Motionsbank	11
3.3 It.....	12
3.4 Samspil med andre fag	13
3.5 Progression.....	14
4. Evaluering	15
4.1 Løbende evaluering	15
4.2 Prøveformer	15
Eksempel 1	17
Eksempel 2	18
4.3 Bedømmelseskriterier	20
Vejledende karakterbeskrivelse.....	21
Idræt niveau D.....	21
5. Paradigmatiske eksempler.....	22
Krop og fællesskab Hvorfor dyrker vi holdidræt? – basketball.	25
Krop og livsstil. Livskvalitet – et spørgsmål om sundhed.	27
Lege og idrætsformer fra alverdens lande	29
Opfind dit eget boldspil.....	30
Beskriv dit eget boldspil	31
Vi cykler til arbejde.....	32
Vejledning til træningsdagbogen	33
Motion - test.....	37
Kost.....	38
Søvn	38
Oplagthed.....	38

Indledning

Vejledningen indeholder uddybende og forklarende kommentarer til læreplanens enkelte punkter samt en række paradigmatiskke eksempler på undervisningsforløb. Vejledningen er et af ministeriets bidrag til faglig og pædagogisk fornyelse. Det er derfor hensigten, at den ændres forholdsvis hyppigt i takt med den faglige og den pædagogiske udvikling. Eventuelle ændringer i vejledningen vil blive foretaget pr. 1. juli.

Citater fra læreplanen er anført i kursiv.

Vejledningen indeholder eksempler på, hvad der kan arbejdes med i undervisningen, og hvordan arbejdet kan tilrettelægges. Det er vigtigt at understrege, at der kun er tale om påbud, når det eksplicit fremgår – det være sig i form af citater fra læreplanen, anført i kursiv, eller i form af formuleringer med ”skal” og ”bør”.

Vejledning til faget idræt

Niveau D - 60 timer

Idræt et nyt fag i avu-fagrækken

Idræt har gennem flere år været udbudt på flere institutioner som et særligt fagtilbud. Faget optages nu i fagrækken ikke mindst af hensyn til de mange unge voksne, som gennem idrætsundervisningen kan opnå grundlæggende idrætslige færdigheder og indsigt i kroppens funktioner og udtryk således, at de oplever hvorledes idrætten har betydning for den personlige, sociale og kulturelle identitet.

Faget har udgangspunkt i et bredt idrætsbegreb hvor fysisk aktivitet, sundhed og livsstil supplerer hinanden. I fagets formål står, *”Formålet med undervisning i idræt er at fremme kursisternes lyst og motivation til fysisk udfoldelse. Gennem alsidige idrætslige oplevelser, skal kursisterne opnå en basisviden om motion og sundhedsfremmende livsstil, og dermed en forståelse for idrættens bidrag til udvikling af personlig identitet og sociale kompetencer.”* Det centrale i faget er fysisk aktivitet, viden om samt forståelse for og erkendelse af kvaliteten af den fysiske aktivitet og virkning heraf.

Alsidigheden er uhyre vigtig. Det gælder både af hensyn til de idrætslige færdigheder og erhvervelse af kropslige kompetencer gennem en varieret faglig undervisning. Læreren har en central rolle i at præsentere kursisterne for både kendte og ukendte idrætslige aktiviteter og inddrage kursisterne i valg af aktiviteter, træning og perspektiveringer.

Centralt i faget er træningsdagbogen, der skal være med til at synliggøre, hvad en træningsproces kræver samt dokumenterer, hvordan kursisterne opnår de faglige mål.

Det forventes, at idræt vil blive udbudt på institutioner, der har den fornødne lokalemæssige kapacitet, men det er vigtigt at understrege, at faget ikke stiller krav om hal eller sal, men sagtens kan gennemføres, hvis der er adgang til naturen og et stort nøgent lokale samt et godt samarbejde med lokale idrætsforeninger.

1. Identitet og formål

1.1. Identitet

"Faget idræt tager udgangspunkt i den fysiske aktivitet og inddrager viden fra natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige områder. Faget giver indsigt i den fysiske aktivitets betydning for sundheden i bredeste forstand. Fysisk aktivitet og viden giver erfaringer med kropsbeherskelse og ved inddragelse af teori skaber faget forståelse for idrættens værdier."

1.2 Formål

"Formålet med undervisning i idræt er at fremme kursisternes lyst og motivation til fysisk udfoldelse. Gennem alsidige idrætslige oplevelser, skal kursisterne opnå en basisviden om motion og sundhedsfremmende livsstil, og dermed en forståelse for idrættens bidrag til udvikling af personlig identitet og sociale kompetencer. Kursisterne skal udvikle kompetencer, der sætter dem i stand til at kunne vurdere sammenhæng mellem kost, motion og livsstil og til at diskutere forskellige idrætsaktiviteter og deres kvaliteter."

I faget idræt på avu er det vigtigt at kursisterne bliver nysgerrige på at være aktive, de skal kunne mærke deres krop give signaler under og efter kropslig udfoldelse og derved opnå et fysisk og mentalt velvære som følge af fysisk aktivitet.

Faget idræt skal introducere kursisterne for et bredt sundhedsbegreb - en sundhedsfremmende livsstil der skal øge deres bevidsthed omkring vigtigheden af sammenhængen mellem kost, motion og livsstil.

Alsidige idrætsaktiviteter, fysisk træning og teoretisk viden skal sætte kursisterne i stand til at vurdere og diskutere forskellige idrætsaktiviteter og deres kvaliteter.

2. Faglige mål og fagligt indhold

Fagets mål er inddelt i to fokusområder **fysisk udfoldelse og træningslære og motion og sundhedsfremmende livsstil**. Disse områders underpunkter hænger uløseligt sammen,

men der skal hermed knyttes nogle uddybende og opklarende bemærkninger til enkelte af dem.

2.1 Faglige mål

Fokusområdet fysisk udfoldelse og træningslære

”Kursisterne skal kunne:”

a) *”indgå i en vifte af forskellige fysiske aktiviteter”*

Det kan være lige fra en almindelig gåtur til et af de meget tekniske boldspil. Herimellem kan de stifte bekendtskab med fx stavgang, yoga, tai chi, cykling, dans, svømning osv.

b) *”afsøge egne fysiske og mentale muligheder og begrænsninger”*

For at styrke motivation og lyst til fysisk udfoldelse er det i denne sammenhæng yderst vigtigt, at kursisterne og læreren foretager en forventningsafstemning, hvor mulighederne bliver flere end begrænsningerne. De kan her introduceres for og indgå en læringskontrakt med sig selv og de øvrige kursister. I denne proces bør det anerkendende perspektiv være omdrejningspunktet både i forhold til personlige og kollektive refleksioner.

c) *”indgå i forskellige typer af samarbejdsrelationer”*

Evnen til at indgå i sociale fællesskaber. Her kan idræt bidrage med mange aktiviteter, der kræver med- og modspil, accept og tolerance; at påtage sig opgaver og ansvar i fællesskabet og at håndtere tabe – og vindere situationer.

”Kursisterne skal have vide om:”

a) *”de grundlæggende former for træningslære inden for kondition, styrke og koordination”*

Idræt handler om faglige begreber som kondition, styrke og koordination.

Når der arbejdes med kondition og udholdenhed, er det ikke blot iltoptagelse, der er i fokus, men også de videre begreber som konsekvens, beslutsomhed, stædighed og vilje.

Fysisk styrke handler også om målbevidsthed, koncentration og vilje.

Koordination handler ikke blot om samspil mellem nerver og muskler, men også om samspil med andre, om opmærksomhed og indføling.

At arbejde med kompetencer indebærer på samme måde at beslutte sig for, gå ind for, få hjælp til acceptere, vurdere osv. Det handler om at tilegne sig personlige forudsætninger.

b) *"fysiologiske tests"*

Kursisterne præsenteres for enkle fysiologiske tests som f.eks. Coopertest, Harward steptest og BiB – test med det formål at vurdere effekten af et træningsforløb. Derfor tages der altid en test før og efter forløbet. Det er vigtigt, at den valgte test måler på netop den fysiologiske faktor, der ændres ved det specifikke træningsforløb.

c) *"grundprincipperne for opvarmning og afspænding, herunder kunne udforme og udføre et opvarmningsprogram"*

Alle idrætstimer bør starte med opvarmning. Det er vigtigt at få arbejdet alle de store muskelgrupper igennem og samtidig indstille kroppen på at skulle yde noget fysisk. I opvarmningsprogrammet kan indgå øvelser, der fungerer som optakt til den efterfølgende fysiske aktivitet, fx opvarmning med bold inden et boldspil. Det er vigtigt at lade kursisterne udarbejde og gennemføre opvarmningsprogrammer på holdet. Det giver en bedre forståelse og motivation.

Alle aktiviteter afsluttes med afspænding. Det har ud over den fysiske effekt også en psykisk, idet kroppen "gearer ned", og kursisterne får mulighed til at mærke egen krop samt reflektere over den gennemførte idrætsaktivitet.

Fokusområdet motion og sundhedsfremmende livsstil

"kursisterne skal:"

a) *"udvikle forståelse for sammenhængen mellem kost, motion og livsstil"*

Simple kost- og motionsråd præsenteres og inddrages som en kontinuerlig del af undervisningen via træningsdagbogen. Herved opleves de små succeser. Kursisterne får grundlæggende viden om kost og motion, stress og motivation, hvilket stimulerer til selv at gøre en indsats. Underviserens tilgang skal være anerkendende og understøtte den enkelte kursists progression.

b) *"kunne diskutere og vurdere forskellige idrætsaktiviteter og deres kvaliteter"*

Kursisterne skal kunne diskutere og vurdere effekten af forskellige idrætsaktiviteter i forhold til kondition, muskelstyrke og muskeludholdenhed, koordination samt smidighed. Ligeledes skal kursisterne kunne vurdere udbyttet af aktiviteterne både fysisk, psykisk og socialt.

Kursisterne skal kunne sammenligne de forskellige aktiviteter i forbindelse hermed, både aktiviteter gennemgået på holdet og evt. kursisters egne erfaringer.

Det giver kursisterne en god baggrund for selv at vælge idrætsaktiviteter efterfølgende.

- c) *"kunne analysere og vurdere forskellige motionsformer ud fra en personlig målsætning, således at deres forudsætninger for til - og fravalg styrkes"*
Kursisterne skal have viden om forskellige motionsformer samt forståelse for kvaliteten af de fysiske aktiviteter og virkningerne heraf, så de er i stand til at argumentere for hvorfor de foretrækker en aktivitet frem for en anden.

- d) *"udarbejde en træningsdagbog, til brug for refleksion over egen træning"*
I læreplanen hedder det at, kursisterne skal udarbejde en træningsdagbog, til brug for refleksion over egen træning (Læreplanen, Faglige mål) og sammen med dispositionen afleverer eksaminanden ligeledes sin personlige træningsdagbog til eksaminator. (Læreplanen, Prøveformer)

Træningsdagbogen introduceres således som et grundværktøj, der skal bidrage til, at kursisterne får sat fokus på deres daglige kost- og motionsvaner og reflektere over disse. Afledte effekter som humør, overskud, koncentrationsevne og søvnvaner kan og bør inddrages som motiverende faktorer i forbindelse med motion og bevægelse.

Der er intet fast formkrav til træningsdagbogen. I denne vejlednings bilag 1 er givet et eksempel på, hvordan en træningsdagbog kan opbygges. Eksemplet kan bruges som skabelon, hvor kursist og lærer i fællesskab beslutter hvilke data, der er vigtige for den enkelte. Øvrige data kan så udelades og / eller udskiftes under forløbet.

- e) *"have indsigt i betydningen af relationen mellem livsstil og samfundsressurser"*
Kursisterne skal sætte fokus på deres livsstil og reflektere over denne. Hvis de lever sundt, kan de måske undgå livsstilssygdomme som hjertekarsygdom, diabetes og kræft. Sygdomme der koster samfundet dyrt. Emner som "motion på recept", "motion og sygdom" og "sundhedsøkonomi" kan inddrages i undervisningen ligesom henvisning til forskellige oplysningskampagner kunne være en ide.

2.2 Kernestof

"Kernestoffet er:

- a) *alsidige motionsformer og aktiviteter der tilgodeser kropsbeherskelse*
- b) *grundlæggende træningslære og grundlæggende idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og motionsvaner*
- c) *fysiske aktiviteter der fokuserer på samarbejde og fremmer selvværd*
- d) *føre træningsdagbog”*

Kernestoffet tager sit udgangspunkt i den fysiske aktivitet, der i undervisningen tilgodeser alsidig kropsbeherskelse og grundlæggende træningslære. Teoriforståelse og træning udspringer af praksis. Teoriforståelse inddrager dels en sociologisk vinkel, dels en fysiologisk og sundhedsvidenskabelig vinkel.

Det er hensigten at omdrejningspunktet for undervisningen er der, hvor kroppen udfolder sig, oplever og lærer. Der veksles mellem individuelle og fælles aktiviteter således at deltagerne via idræt både oplever personlige succeser og glæden ved det at være en del af et fællesskab.

Idræt bruges som et middel til at fremme indsigt og viden om betydningen af en fysisk aktiv krop for sundheden i bredeste forstand og til at bevidstgøre kursisterne om deres idrætsprofil og potentiale i forhold til en fysisk aktiv livsstil.

2.3 Supplerende stof

”Det vil ikke være muligt at opfylde de faglige mål på grundlag af kernestoffet alene. Det supplerende stof skal uddybe og perspektivere kernestoffet samt udvide kursistens faglige horisont.”

Det supplerende stof kan i princippet omfatte alt, der er relevant i forhold til de idrætsmæssige problemstillinger, der arbejdes med i undervisningen. Enhver inddragelse af supplerende stof skal begrundes ud fra arbejdet med fagets faglige mål. Samtidig skal det fastslås, at det supplerende stof bedst indgår som en del af de forløb, man er i gang med, ikke som et appendiks til et forløb.

Eksempler på supplerende stof kunne være at inddrage særlige aktuelle idrætsbegivenheder som EM, VM og OL eller store folkelige idrætsstævner.

3. Tilrettelæggelse

3.1 Didaktiske principper

”Undervisningen tilrettelægges, så kursister uden forudgående kendskab til faget kan deltage.

Udgangspunktet er fysisk aktivitet og idrætslige oplevelser med en refleksion over sammenhængen mellem teori og praksis. I undervisningen lægges der vægt på, at fagets praksisfelt inddrager samspillet mellem fysisk aktivitet, træning og livsstil.

I kraft af den rolle, som den fysiske aktivitet spiller for den enkelte kursists faglige og personlige udbytte og den deraf følgende motivation til fortsat at dyrke motion, skal undervisningen tage hensyn til progression, variation og sikkerhed.”

Der kræves ingen faglige forudsætninger for at deltage i idræt. Det er derfor vigtigt, at undervisningen tager udgangspunkt i den enkelte kursists forudsætninger, således at alle kursister oplever progression i forhold til egne mål og forventninger. Dette kræver undervisningsdifferentiering og til det er kursists træningsdagbog et vigtigt redskab i den daglige undervisning.

Det centrale i faget idræt er den fysiske aktivitet. Den praktiske undervisning understøttes af viden om fysisk aktivitet, træning og sundhed, og det er vigtigt at den enkelte kursist i forbindelse med den fysiske aktivitet oplever, at både viden og træning indgår som naturlige elementer, hvor det forekommer relevant. På den måde sikres, at kursisterne ikke bare laver idræt, men at de undervises i idræt.

Teorien skal udspringe af og understøtte den fysiske aktivitet. Undervisningen skal lægge op til refleksioner i forhold til oplevelsen og samtidig forholde sig til idrættens samfundsmæssige betydning. Det teoretiske stof skal samtidig give kursisterne forudsætninger for selvstændigt at vælge og tilrettelægge fysiske aktiviteter, fx ved kendskab til grundtræningens principper og ved at kunne vurdere fordele og ulemper ved forskellige idrætsaktiviteter.

For at motivere kursisterne til fortsat at dyrke motion, skal de præsenteres for forskellige idrætsaktiviteter, som giver dem et kvalificeret udgangspunkt for selv at vælge idrætsaktiviteter efter endt forløb. Det er i den forbindelse vigtigt, at kursisterne – ud over en fysisk progression – også oplever de psykiske og sociale gevinster ved at dyrke motion.

Undervisningen bør planlægges i blokke af mindst 2 lektioners varighed.

3.2 Arbejdsformer

"Fagets hovedvægt centrerer om den fysiske udfoldelse i forholdet 70/30. I det omfang det er muligt, kobles teorien til den fysiske udfoldelse. Undervisningen organiseres i forløb under følgende hovedområder:"

a) *"Krop og individ"*

Under hovedområdet "Krop og individ" skal fokus være rettet mod den individuelle kropsudfoldelses forcer og svagheder, samt på samspillet med den tidslige og kulturelle ramme den udfoldes i.

Et emne kan fx organiseres under overskriften: "Senmodernitetens motions- og kropsideal", hvor hele holdet eller mindre grupper praktisk og teoretisk arbejder med body self developments system /body – sds og yoga, styrketræningens fordele og ulemper, løbebølgens betydning for individet og samfundet, ect.

b) *"Krop og fællesskab"*

Et emne under hovedområdet "Krop og fællesskab" kan fx være "Idræt som relationsfællesskab". Undervisningen i dette forløb fokuserer på og introducerer forskellige holdidrætter eksempelvis boldspil (hockey, fodbold, basketball) eller andre holdaktiviteter herunder selvopfundne holdspil, samarbejdsøvelser, holdorienteringsløb osv.

Udgangspunktet for undervisningen er fællesskabets betydning for det enkelte individ, fælles strategi og afhængighed af den enkelte, hvornår fungerer et samarbejde godt m.m.

Teori udspringer af praksis, hvorved det induktive princip anvendes.

c) *"Krop og livsstil"*

Et emne under hovedområdet "Krop og livsstil" kunne være "Livskvalitet – et spørgsmål om sundhed?"

I forbindelse med emnet er det vigtigt, at kursisterne får forståelse for sammenhængen mellem kost, motion og livsstil. I træningsdagbogen opstiller kursisten mål inden for et eller flere af områderne: motion, kost, alkohol, rygning, stress eller andet.

Det kan fx være at:

- forbedre egen kondition
- spise 6 stk. frugt/grønt om dagen
- holde op med at ryge
- motionere en halv time dagligt
- tabe 3 kilo m.m.

Kursisterne måler og vurderer efterfølgende effekten af deres indsats.

Alle idrætsaktiviteter kan indgå i dette emne, og man kan evt. også vælge at præsentere forskellige aktiviteter, som kursisterne kan vælge ud fra.

d) *"Krop og samfund"*

Under hovedområdet "Krop og samfund" kunne en problemstilling være: "Hvordan idræt integreres og udøves i uformelle miljøer?" Et forløb kan fx organiseres under overskriften, "Ud i det fri.", undervisningen i dette forløb fokuserer på og introducerer udeliv som fx løb i terrænet, orienteringsaktiviteter, cykling, kano- og kajaksejls, vintersportsaktiviteter. Aktiviteterne rummer mulighed for at kursisterne oplever samspillet mellem naturen og fysisk aktivitet; at bevæge sig fra det kendte til det ukendte område, skiftende og vanskelige terræner. Dufte, lyde, vejr, vind og årstiderne har alle indflydelse på oplevelserne og mulighederne. Udeliv kan praktiseres alle steder og i alle miljøer, uanset om institutionen er beliggende midt i byen eller i det åbne landskab.

Der skal arbejdes med mindst et emne under hvert af hovedområderne. Et emne bør udgøre minimum 4 timer.

Det kan være udbytterigt at samarbejde med de lokale idrætsforeninger og motionscentre primært for at give kursisterne bedre forudsætninger for at vælge fremtidige idrætsaktiviteter og dermed fortsætte med at dyrke idræt efter undervisningens ophør.

Motionsbank

Forslag til fysiske aktiviteter:

I forbindelse med opvarmning kan der fx arbejdes med:

- Traditionelt opvarmningsprogram
- Småspil med bold, både
- småspil og øvelser, der kan overføres til et boldspil, der arbejdes med efterfølgende
- småspil, der sætter gang i kredsløbet, fx langbold, rundbold, høvdingebold,
- stikbold, hockey mm.
- Løbeøvelser, fx stafetløb, intervaltræning (fx skifte mellem løb og gang), små orienteringsløb
- mm.
- Cykling
- Forskellige former for gang, herunder stavgang
- Samarbejdsøvelser
- Opvarmning som cirkeltræning, hvor deltagerne går fra øvelse til øvelse
- Lege

I forbindelse med musik og bevægelse kan der fx arbejdes med:

- Opvarmning til musik
- Aerobic
- Rytmask gymnastik
- Yoga
- Ekspressive øvelser (kroppen udtrykker og illustrerer musik og følelser)

I forbindelse med boldspil kan alle boldspil indgå, fx

- Fodbold
- Basketball
- Floorball/hockey
- Badminton
- Tennis
- Volleyball
- Håndbold

Der kan inddrages aktiviteter i vand, hvor der er forhold til det, fx:

- Svømning
- Vandaerobic
- Kano
- Kajak

Muskeltræning kan gennemføres som:

- Træning i motionscenter med maskiner
- Cirkeltræning
- Specielle programmer, fx aerobic-programmer som MBL-hold (mave, baller, lår)

Løbetræning kan fx gennemføres som:

- Langdistanceløb
- Med udgangspunkt i et løbeprogram
- Som intervaltræning
- Som stafetløb
- Som sprint
- Som orienteringsløb

3.3 It

"Undervisningen tilrettelægges således, at it inddrages som redskab til opfyldelse af de faglige mål. It vil primært blive inddraget i forbindelse med udarbejdelsen af træningsdagbogen og i forbindelse med forskellige testformer og bearbejdelsen heraf. Kursisterne

kan gøre brug af it til at skaffe sig viden og informationer om sundhed, livsstil og idrætsvaner.”

Der findes diverse gratis træningsdagbøger på nettet, en del af dem med avancerede programmer til kost- og motionsudregning. De kræver ofte gode it-færdigheder og tid til at udfylde dagbogen. Det kan være ret omfattende, da træningsindsats og kostindtag omhyggeligt skal indtastes og omregnes. Da disse sider uafledigt oprettes og nedlægges er det nemmeste at Google aktuelle tilbud. Her blot et par eksempler på gratis, netbaserede træningsdagbøger:

www.shapelink.dk

www.slankeassistent.dk

I en lang række sammenhænge kan it endvidere indgå som vidensbase, hvorfra inspiration, supplerende indsigt og viden kan hentes om aktuelle idrætsrelaterede forhold og muligheder samt aktuelle undervisningstemaer.

3.4 Samspil med andre fag

”Idræt kan indgå i samspil med andre fag, hvor det er relevant og muligt. Også i et tværfagligt forløb skal de faglige mål tilgodeses.”

Idræt vil kunne indgå i tværfaglige forløb sammen med andre fag. Eksempel på et tværfagligt forløb kunne være, at der i **idræt** som et overordnet emne arbejdes med **muskeltræning**.

I praksis arbejdes der med muskeltræning fx i et lokalt motionscenter eller en lokal idrætsforening der er indehaver af et motionsrum. Principperne for muskeltræning (muskulstyrke og muskuludholdenhed) gennemgås og kursisterne instrueres i brug af maskinerne. Der udarbejdes et ”begynderprogram”, som kursisterne kan tage udgangspunkt i.

Ved at beskrive erfaringerne med muskeltræning i træningsdagbogen, arbejder kursisterne sig frem til et program, der passer til den enkelte kursist i forhold til de mål, som kursisten ønsker at opnå.

Hver deltager evaluerer ligeledes, hvordan muskeltræning påvirker kursisten i dagligdagen og i forhold til den enkeltes livskvalitet.

På holdet diskuteres fordele og ulemper ved muskeltræning dels i forhold til den ideale krop, som den fremstilles i medierne, og dels i forhold til, hvordan vi selv ønsker, at vo-

res krop skal se ud og fungere. (Dette kan eventuelt sammenlignes med andre emner, som holdet har behandlet i idræt eller med kursisternes egne idrætserfaringer)

I samspil med **naturvidenskab** kan der fx arbejdes med:

- kroppens fysiologi og anatomi
- kost

I samspil med **dansk** kan der fx arbejdes med:

- reklamernes fremstilling af den ideale krop
- analyse af livsstilsblade, fx ”I form”
- udarbejdelse af artikel om fx ”en sund livsstil”

I samspil med **samfundsfag** kan der fx arbejdes med:

- livsformer
- social arv
- hvad gør ”samfundet” for at motivere os til en sund livsstil?
- samfundsøkonomi (moms, afgifter, sundhedsudgifter)

I samspil med **billedkunst** kan der fx arbejdes med:

- hvordan er den ideale krop blevet fremstillet i kunsten gennem tiden
- tegning af kroppen

I samspil med **psykologi** kan der fx arbejdes med:

- kroppen som en del af vores identitet
- hvordan idealbilledet af kroppen påvirker vores selvopfattelse.
- spiseforstyrrelser

I samspil med **sprogfagene** kan der fx arbejdes med:

- tekster der relaterer sig til emnet (såvel skønlitteratur som sagprosa)
- andre landes syn på den ideale krop
- andre landes syn på sund livsstil

3.5 Progression.

Enhver deltager i idræt skal have mulighed for at opleve progression i forhold til det fysiske udgangspunkt, som kursisten har ved forløbets start.

Træningsdagbogen er central til at sikre dette. Heri opstilles individuelle mål for idrætsforløbet. Der kan både opstilles mål for hele forløbet – og delmål for de enkelte emner.

Det er ligeledes i arbejdet med træningsdagbogen, at kursisten får mulighed for at måle effekten af den indsats, som kursisten yder, således at progressionen bliver tydelig.

For at synliggøre progressionen vil det være hensigtsmæssigt at indlægge tests i forløbet, således at der kan måles på fx kondition igennem forløbet. Mere subjektive vurderinger indgår naturligvis også, fx oplevelsen af at have mere energi, at være mere glad, forbedret koncentrationsevne, at have overskud til mere mm.

4. Evaluering

4.1 Løbende evaluering

”Den løbende evaluering skal styrke kursistens læring og sikre kvaliteten af undervisningen. Den løbende evaluering skal endvidere vise, hvor kursisten står fagligt i forhold til de faglige mål.”

Forudsætningen for den løbende evaluering er træningsdagbogen. Evaluering skal både være bagudrettet - Hvori består mine svage og stærke sider? og fremadrettet - Hvordan forbedrer jeg mig fremover?

Evaluering foregår som en dialog mellem kursist og underviser. Begge parter har under hele undervisningsforløbet fokus på målsætninger og progression. Der afsættes tid til 2-3 korte, individuelle samtaler, hvor man med udgangspunkt i træningsdagbogen evaluerer et eller flere fokuspunkter. Formålet med disse samtaler er således at kursisten får mulighed for at arbejde bevidst med at styrke udvalgte kompetencer over en periode.

4.2 Prøveformer

*”Der afholdes en kombineret mundtlig og praktisk prøve
Eksaminanden vælger mod slutningen af undervisningen et emne i relation til et af de fire hovedområder. Inden undervisningens ophør udarbejder kursisten en skriftlig disposition, der skal findes egnet til eksamination.*

Dispositionen skal indeholde følgende:

1. Hovedområde

2. Emne

- *beskrivelse af sammenhængen mellem hovedområde og emnevalg*
- *begrundelse for emnevalg*

3. Fysisk aktivitet

- *beskrivelse af sammenhængen mellem emne og fysisk aktivitet*
- *begrundelse for valg af fysisk aktivitet*

4. Litteratur

Sammen med dispositionen afleverer eksaminanden ligeledes sin personlige træningsdagbog til læreren. Dispositionen sendes til censor forud for prøven. Kursisten skal medbringe træningsdagbogen til prøven.

Eksaminanden indleder prøven med en kort mundtlig begrundelse for valg af emne og aktivitet (5 min.). Derefter demonstrerer eksaminanden det praktiske element, denne del af prøven må vare 5-7 minutter. Efterfølgende former prøven sig som en samtale mellem eksaminand, eksaminator og censor. I samtalen inddrages stof fra et eller flere af de øvrige hovedområder og eksaminandens personlige træningsdagbog.

Prøvens varighed er 25 minutter. Der gives eksaminanden 25 minutter til praktisk forbedelse for at gøre klar til den praktiske forevisning samt lidt opvarmning. ”

Prøvens praktiske afvikling

Undervisningen tager udgangspunkt i den fysiske aktivitet, så det vil være hensigtsmæssigt at afvikle prøven i et lokale eller sted, hvor der er plads til fysisk udfoldelse.

Den efterfølgende samtale kan enten finde sted i samme lokale, eller hvis det er muligt i et tilstødende lokale, så den næste eksaminand har mulighed for at gøre klar og evt. varme op i det rum eller på det sted, hvor den fysiske aktivitet skal afvikles.

Eksempel 1

Disposition til prøve i idræt.

Navn: _____

Hovedområde: Krop og individ

Emne

Muskeltræning – en del af en sund livsstil i en travl hverdag!

Under hovedområdet ”Krop og individ” har jeg valgt emnet ”Muskeltræning – en del af en sund livsstil i en travl hverdag.

Mange mennesker mener ikke at det er muligt at praktisere en sund livsstil i en ellers stresset hverdag. Det kan fx være svært at afse tid til at dyrke motion i etablerede idrætsforeninger eller motionscentre. Samtidig har mange den opfattelse, at sund kost er dyrere og tager længere tid at tilberede. Især enlige forsørgere kan have svært ved at få en sund livsstil til at hænge sammen med skole og/eller arbejde, børn, praktiske gøremål mm.

Fysisk aktivitet

Jeg har derfor valgt at udarbejde et muskeltræningsprogram, der kan gennemføres hvor som helst – altså også hjemme i en mindre lejlighed.

Disposition

Jeg vil ved prøven illustrere, hvordan man kan have en sund livsstil i en travl hverdag:

1. Begrundelse for valg af emne og aktivitet.
2. Principper for muskeltræning.
3. Gennemførelse af muskeltræningsprogram, der kan praktiseres hvor som helst.
4. Muskeltrænings betydning for livskvaliteten (udgangspunkt i min træningsdagbog).
5. Fordele og ulemper ved muskeltræning.

6. Sund kost

- de 8 kostråd
- eksempler på sund og hurtig mad
- kostens betydning for livskvalitet

Litteratur

Træningslære, muskeltræning

Idræt er også teori

Hvorfor, teoribog til hjemkundskab

Eksempel 2**Disposition til prøve i idræt**

Navn: _____

Hovedområde: **krop og fællesskab**

Emne: Boldspil

Under hovedområdet ”Krop og fællesskab” har jeg valgt emnet ”Boldspil”.

Der er i dag meget fokus på, at man skal dyrke idræt som en del af en sund livsstil. Idræt har fx som formål at leve længere, at ”se godt ud”, at undgå sygdomme mm. Idræt er i dag meget individualiseret, og skal helst kunne praktiseres uden forpligtigelser i forhold til andre mennesker. Jeg synes, at man glemmer, at idræt også skal være en sjov oplevelse i samvær med andre mennesker. At yde sit bedste i et fællesskab er en af boldspillet styrker, og boldspil bidrager i lige så høj grad til en sund livsstil som de individuelle idrætsaktiviteter.

Fysisk aktivitet

Boldspillet "Hockey"

Disposition

Jeg vil ved prøven illustrere fordele og ulemper ved boldspil.

1. Begrundelse for valg af emne og aktivitet.
2. Praksis: Boldspillet "Hockey"
3. Fordele og ulemper ved hockey og andre boldspil. (Inddragelse af træningsdagbog)
4. Sammenligning mellem boldspil, løb, muskeltræning og aerobic. (Inddragelse af træningsdagbog)
5. Idræt og livskvalitet

Litteratur

Træningslære, muskeltræning og kredsløbstræning
Idræt i bevægelse

4.3 Bedømmelseskriterier

”Bedømmelsen er en vurdering af, i hvilket omfang eksaminandens præstation opfylder de faglige mål, som er angivet i pkt.2.1, idet teori og praksis tilkendes samme vægt.

Der lægges vægt på, at eksaminanden kan:

- a. beherske grundlæggende idrætslige færdigheder*
- b. arbejde selvstændigt og indgå i samarbejdsrelationer*
- c. koble teori, praksis og træning i forbindelse med opvarmning, træningsprogram og tematiske forløb*
- d. redegøre for sammenhænge mellem kost, motion og livsstil*
- e. vurdere egne fysiske og mentale muligheder og begrænsninger*

Der gives en karakter ud fra en helhedsvurdering af eksaminandens præstation. ”

Vejledende karakterbeskrivelse

(jf. bekendtgørelse nr. 262 af 20. marts 2007 om karakterskala og anden bedømmelse)

Idræt niveau D

Mundtlig prøve

Karakter	Betegnelse	Beskrivelse
12	Karakteren 12 gives for den fremragende præstation , der demonstrerer udtømmende opfyldelse af fagets mål, med ingen eller få uvæsentlige mangler	<p>Eksaminanden begrunder klart og præcist for valg af hovedområde, emne og fysisk aktivitet.</p> <p>Eksaminanden gennemfører den fysiske aktivitet overbevisende og behersker de idrætslige færdigheder med stor sikkerhed.</p> <p>Eksaminanden kan i den efterfølgende samtale klart og overbevisende koble teori, praksis og træning indenfor det valgte hovedområde, emne og fysiske aktivitet.</p> <p>Eksaminanden kan på et fagligt grundlag redegøre for sammenhænge mellem kost, motion og livsstil.</p> <p>Eksaminanden kan på et fagligt grundlag, med udgangspunkt i træningsdagbogen vurdere egne fysiske og mentale muligheder og begrænsninger.</p>
7	Karakteren 7 gives for den gode præstation , der demonstrerer opfyldelse af fagets mål, med en del mangler	<p>Eksaminanden begrunder nogenlunde for valg af hovedområde, emne og fysisk aktivitet.</p> <p>Eksaminanden gennemfører den fysiske aktivitet og behersker de idrætslige færdigheder med rimelig sikkerhed.</p> <p>Eksaminanden kan i den efterfølgende samtale med nogen hjælp koble teori, praksis og træning indenfor det valgte hovedområde, emne og fysiske aktivitet.</p> <p>Eksaminanden kan på et delvist fagligt grundlag gøre rede for sammenhænge mellem kost, motion og livsstil.</p> <p>Eksaminanden kan på et delvist fagligt grundlag, med udgangspunkt i træningsdagbogen vurdere egne fysiske og mentale muligheder og begrænsninger.</p>
02	Karakteren 02 gives for den tilstrækkelige præstation , der demonstrerer den minimalt acceptable grad af opfyldelse af fagets mål	<p>Eksaminanden gør noget usikkert rede for valg af hovedområde, emne og fysisk aktivitet.</p> <p>Eksaminanden gennemfører noget usikkert den fysiske aktivitet og er usikker i de idrætslige færdigheder.</p> <p>Eksaminanden kan i den efterfølgende samtale i ringe grad koble, teori, praksis og træning indenfor det valgte hovedområde, emne og fysiske aktivitet.</p> <p>Eksaminanden kan på et mangelfuldt fagligt grundlag gøre rede for sammenhænge mellem kost, motion og livsstil.</p> <p>Eksaminanden kan på et mangelfuldt fagligt grundlag, med udgangspunkt i træningsdagbogen vurdere egne fysiske og mentale muligheder og begrænsninger.</p>

5. Paradigmatiske eksempler

Eksempel 1	Krop og individ: Løbebølgens betydning for individ og samfund
<i>Omfang</i>	Anslået tidsforbrug ca. 14 timer.
<i>Faglige mål</i>	<p>Forløbets mål er, at kursisten</p> <ul style="list-style-type: none"> • gennem idrætslige oplevelser får lyst og motivation til fysisk udfoldelse • afsøger egne fysiske og mentale muligheder og begrænsninger • kan indgå i forskellige typer af samarbejdsrelationer • kan analysere og vurdere forskellige motionsformer ud fra en personlig målsætning, således at deres forudsætninger for til- og fravalg styrkes • får kendskab til fysiologiske tests • får indsigt i betydningen af relationen mellem livsstil og samfundsressurser.
<i>Indhold</i>	<p>Forløbet inddrager følgende kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alsidige motionsformer og aktiviteter der tilgodeser kropsbeherskelse • Grundlæggende træningslære og grundlæggende idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og motionsvaner • Føre træningsdagbog. <p>Forløbet inddrager følgende supplerende stof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krop og kropsidealer i et postmoderne perspektiv. <p>Følgende emner og problemstillinger inddrages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb er mange ting. Introduktion til stafet, sprint, langdistanceløb, o-løb, fartleg, ect. • Coopertest • Løbeprogrammer • Trækøvelser – fup eller fakta? • Løbeskader • Hvorfor løber vi? Fokus på løbebølgens opkomst og udvikling • Løb – en egoistsport? • Det store motionsløb – afholdelse af motionsløb for VUC.
<i>Materialer</i>	<p>Træningsdagbogen</p> <p>Netbaserede materialer fx www.dourun.dk og www.trimguiden.dk</p> <p>Tidsskrifts- og avisartikler om løb som tidstypisk trend</p>
<i>Tilrettelæggelse</i>	Forløbet tilrettelægges med 5x2 lektioner og 1x4 lektioner. De 6

	<p>mødegange skal ikke nødvendigvis afvikles som et samlet forløb. Eksempelvis kan de første 5 gange afvikles i efteråret og den 6. gang ved skoleårets afslutning.</p> <p>De fem dobbeltlektioner foregår udendørs og i et undervisningslokale.</p> <p>Den halve dag er afvikling af lokalt motionsløb for hele VUC og afvikles i et egnet område i umiddelbar nærhed af centret.</p> <p>Er der problemer med hal- og omklædningsfaciliteter bør undervisningen afvikles sidst på dagen, således at deltagerne har mulighed for at tage hjem direkte efter undervisningens ophør. En sådan organisation giver også mulighed for længere løbeture, for de kursister der har lyst.</p> <p><u>1. gang</u></p> <p>Forud for forløbet har alle lavet en Coopertest. Den første gang indledes med at hver enkelt kursist fortæller om egne erfaringer med løb. Derefter noterer de deres individuelle mål med forløbet i træningsdagbogen. Hver kursist præsenterer egne mål for det øvrige hold. På baggrund heraf sammensættes et antal løbegrupper, hvor man træner fælles.</p> <p>Inden dagens fysiske aktivitet introduceres VUCMOTION: Deltagerne får stillet opgaven at arrangere et motionsløb for hele centret. Holdet skal selv stå for alt: PR, tidtagning, diplomer, forplejning ect. Opgaverne kan evt. fordeles på de enkelte løbegrupper.</p> <p>Løbetræning: Der startes med fælles opvarmning, derefter løb inddelt i grupper og afslutningsvis fælles udstrækning.</p> <p><u>2. gang</u></p> <p>Dagen afvikles fx på atletikstadion, hvor forskellige løbediscipliner – fx stafetløb og træningsaktiviteter – fx fartleg og GPS-løb introduceres. En repræsentant for den lokale løbe- eller atletikklub holder et kort oplæg om muligheder for træning i lokalområdet.</p> <p>Der afsættes tid til, at løbegrupperne kan snakke om deres indsats i forhold til VUCMOTION.</p> <p><u>3. gang</u></p> <p>Undervisningen indledes med kursistoplæg om løbs betydning for individ og samfund. Herefter afsættes der tid til fælles status på planlægningen af VUCMOTION.</p> <p>Dagens træning afvikles som o-løb i nærområdet. Det kan både afvikles i byen og i naturen. Der kan evt. indlægges forskellige samarbejdsøvelser ved posterne.</p> <p><u>4. gang</u></p> <p>Status på målsætningerne. Underviseren tager korte evalueringssam-</p>
--	---

	<p>taler med hver enkelt kursist, sideløbende planlægger holdet de sidste detaljer omkring VUCMOTION og løber i deres respektive løbegrupper</p> <p><u>5. gang</u> Afvikling af VUCMOTION. Løbet kan eventuelt afholdes i forbindelse med årsafslutning, skolejubilæum eller en anden af centrets mærkedage.</p>
<i>Evaluering</i>	<p>Den individuelle evaluering sker med udgangspunkt i træningsdagbogen. Heri vurderer kursisterne deres egen reaktion på løb. Ved forløbets afslutning foretages en fælles evaluering af formen og aktiviteten samt motionsløbets relevans og omfang.</p>

Eksempel 2	Krop og fællesskab Hvorfor dyrker vi holdidræt? – basketball.
<i>Omfang</i>	Anslået tidsforbrug ca. 14 timer.
<i>Faglige mål</i>	<p>Forløbets mål er, at kursisten</p> <ul style="list-style-type: none"> • får kendskab til forskellige motionsformer og dermed lyst og motivation til fysisk udfoldelse • kan indgå i forskellige typer af samarbejdsrelationer • kan diskutere og vurdere fordele og ulemper ved forskellige fysiske aktiviteter - specielt aktiviteter, der fokuserer på samarbejde • kan vurdere, hvordan basketball/boldspil bidrager til grundtræning.
<i>Indhold</i>	<p>Forløbet inddrager følgende kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alsidige motionsformer og aktiviteter der tilgodeser kropsbehandling • Fysiske aktiviteter der fokuserer på samarbejde og fremmer selv-værd. <p>Forløbet inddrager følgende supplerende stof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det lokale foreningsliv. <p>Følgende emner og problemstillinger inddrages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forskellige samarbejdsøvelser • Forskellige holdspil med bold • Basketball. Teknik og færdigt spil • Hvorfor dyrker vi holdidræt? Hvilket udbytte får vi fysisk (grundtræning), psykisk og socialt? Eksemplificeret ved basketball • Holdidræts kvaliteter sammenlignet med individuelle idrætsaktiviteter • Hvilken betydning har fællesskabet for det enkelte individ – og hvilken betydning har den enkelte for fællesskabet?
<i>Materialer</i>	<p>Grundbog, der beskriver teknik og regler i basketball. Fra Lokaltelefonbog: foreningsoversigt.</p>
<i>Tilrettelæggelse</i>	<p>Forløbet tilrettelægges med 7 gange 2 lektioner. Fem gange foregår i idrætshal, en gang foregår i den lokale basketballklub og sidste undervisningsgang foregår i almindeligt klasselokale.</p> <p><u>Opvarmning:</u> Hver undervisningsgang indledes med fælles lærerstyret opvarmning. Der varmes op med bold således at de store muskelgrupper gennemgås og således at kursisterne samtidig arbejder med boldtilvænning.</p> <p>I forbindelse med opvarmningen – eller i forlængelse heraf – inddrages forskellige små samarbejdsøvelser og andre holdspil f.eks. hockey, fodbold, høvdingebold, langbold, rundbold m.m.</p> <p><u>Tekniske øvelser til basketball:</u> Der arbejdes med teknikken i basketball: dribling, aflevering, gribeteknik</p>

	<p>og skud på mål.</p> <p><u>Spil – basketball.</u> Efterfølgende spiller holdet basketball og anvender de teknikker, der er arbejdet med. Der fokuseres samtidig på den enkeltes betydning for fællesskabet, f.eks. strategi, at være spilbar, og den enkeltes styrker. Reglerne introduceres kort inden spillet går i gang.</p> <p><u>Udstrækning.</u> Hver undervisningsgang afsluttes med udstrækning af muskler.</p> <p><u>Besøg i lokal basketballklub.</u> Holdet besøger den lokale basketballklub, hvor en træner dels fortæller om klubben og dels tilrettelægger en undervisningsgang for eleverne med basketball.</p> <p><u>Afslutning og evaluering.</u> Holdet arbejder afslutningsvis med en diskussion og vurdering af basketball og andre former for holdidræt: fysisk (grundtræning), psykisk og socialt. Herunder indgår en sammenligning med individuelle idrætsaktiviteter. (Tidligere forløb eller kursisters egne idrætserfaringer). (Opsamling fra træningsdagbogen). Kursisterne diskuterer yderligere, hvilken betydning fællesskabet har for det enkelte individ – og hvilken betydning den enkelte har for fællesskabet.</p> <p>Yderligere gennemgås den lokale foreningsoversigt for at få et indblik i de lokale muligheder for foreningsidræt.</p>
<i>Evaluering</i>	<p>Evalueringen sker med udgangspunkt i træningsdagbogen. Heri vurderer kursisterne aktiviteterens kvaliteter efter hver undervisningsgang. Ved forløbets afslutning opstilles fordele og ulemper ved holdidræt/basket sammenlignet med tidligere forløb på holdet og/eller kursisters øvrige idrætserfaringer.</p>

Eksempel 3	Krop og livsstil. Livskvalitet – et spørgsmål om sundhed.
<i>Omfang</i>	Anslået tidsforbrug ca. 12 timer.
<i>Faglige mål</i>	<p>Forløbets mål er, at kursisten</p> <ul style="list-style-type: none"> • får kendskab til forskellige motionsformer og dermed lyst og motivation til fysisk udfoldelse • kan udvikle forståelse for sammenhængen mellem kost, motion og livsstil • kan diskutere og vurdere fordele og ulemper ved forskellige fysiske aktiviteter • kan udarbejde en træningsdagbog, til brug for refleksion over egen træning og kost • får indsigt i betydningen af relationen mellem livsstil og samfundsressurser.
<i>Indhold</i>	<p>Forløbet inddrager følgende kernestof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alsidige motionsformer og aktiviteter der tilgodeser kropsbeholdelse • Fysiske aktiviteter der fokuserer på samarbejde og fremmer selvværd • Føre træningsdagbog • Grundlæggende træningslære og grundlæggende idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og motionsvaner. <p>Forløbet inddrager følgende supplerende stof:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernæring • De 8 kostråd. <p>Følgende emner og problemstillinger inddrages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad er livskvalitet? • Hvad er sundhed? • Sammenhængen mellem sund mad og fysisk aktivitet • Hvad er god mad egentlig? Hvilket forhold bør der være mellem protein, fedt og kulhydrater • Motionsbank, indeholdende forslag til mange forskellige fysiske aktiviteter • Hvilken betydning har ”sund mad/fysisk aktivitet” for det enkelte individ?
<i>Materialer</i>	<p>Træningsdagbog Motionsbank Ernæringsbank Fødevaredatabank www.foodcomp.dk</p>
<i>Tilrettelæggelse</i>	<p>Forløbet tilrettelægges med 6 gange 2 lektioner. Hele forløbet foregår i klasselokale med tilknytning til omklædnings- og badefaciliteter. <u>Opvarmning:</u> Hver undervisningsgang indledes med en kort opvarmning.</p>

	<p><u>Valg fra motionsbank:</u> Kursisterne vælger de aktiviteter, som de er interesseret i og som lige præcis passer til dem.</p> <p><u>Gåtur/stavgang: (et eksempel)</u> Metoden indgik i de finske langrendsløberes sommertræning for at træne koordination, styrke og kondition. Men at gå med stave er noget, der passer til alle. Måske i helt særlig grad personer, som ellers har svært ved at komme ud i naturen, mennesker med overvægt, problemer med ryg og led eller svage muskler – stavene gør det lettere.</p> <p><u>Udstrækning.</u> Hver undervisningsgang (fysiske del) afsluttes med udstrækning af muskler.</p> <p><u>Teori:</u> Holdet bearbejder efterfølgende aktuelle spørgsmål som f.eks. Hvordan føles træningen? Hvad er godt ved stavgang? Hvad virker mindre godt? Hvilke muskler føles ekstra stramme? Havde du bedre eller dårligere kondition end forventet? Hvilken slags motion tror du, passer dig bedst? Hvor tit vil du træne? Mærk efter, hvordan det føles i kroppen, mens du går og dagen efter. Under denne proces understreges vigtigheden i sammenhængen mellem fysisk aktivitet og sund mad. Hvad er god mad egentlig? Hvilket forhold bør der være mellem protein, fedt og kulhydrater? Hvordan fungerer kroppens energidepoter? Kosttræning. Kursisterne klikker sig ind på Fødevaredatabanken via www.foodcomp.dk, for her at undersøge, hvad de forskellige madvarer indeholder af kalorier, kulhydrater, vitaminer og andre stoffer. Der afsluttes med ”Nøglen til at lykkes”- om motivation og mental træning. Træningsdagbogen er et vigtigt redskab i nærværende teoridel.</p> <p><u>Afslutning og evaluering.</u> Holdet arbejder afslutningsvis med en diskussion og vurdering af Gåtur/stavgang kombineret med sund kost. Hvordan følte motionsrunden? Hvad var godt? Hvordan var teoridelen? (Opsamling fra træningsdagbogen). I forbindelse med undervisningen skriver den enkelte kursist sin egen ”tænke på liste” og notere sig, hvad der er vigtigt at tænke på, og hvad han eller hun skal gøre – en tjekliste til egen forandringsproces.</p>
<i>Evaluering</i>	<p>Evalueringen sker med udgangspunkt i træningsdagbogen. Heri vurderer kursisterne aktiviteterne kvaliteter efter hver undervisningsgang. Ved forløbets afslutning opstilles fordele og ulemper ved ”gåtur/stavgang kombineret med sund kost” sammenlignet med tidligere forløb på holdet og/eller kursisternes øvrige sundhedserfaringer.</p>

Eksempel 4	Lege og idrætsformer fra alverdens lande
<i>Omfang</i>	Anslået tidsforbrug ca. 3 timer.
<i>Faglige mål</i>	Forløbets mål er, at kursisten kan <ul style="list-style-type: none"> • indgå i en vifte af forskellige fysiske aktiviteter • indgå i forskellige typer af samarbejdsrelationer • diskutere og vurdere forskellige idrætsaktiviteter og deres kvaliteter • kan analysere og vurdere forskellige motionsformer.
<i>Indhold</i>	Forløbet inddrager følgende kernestof: <ul style="list-style-type: none"> • Alsidige motionsformer og aktiviteter der tilgodeser kropsbeherskelse • Fysiske aktiviteter der fokuserer på samarbejde og fremmer selvværd.
<i>Materialer</i>	Intet andet end kursisternes kendskab til lege og idrætsformer fra deres respektive hjemlande.
<i>Tilrettelæggelse</i>	Kursister med indvandrerbaggrund får til opgave at præsentere en leg eller idrætsgren fra deres hjemland. Præsentationerne kan eventuelt fordeles med én leg/idrætsgren pr. undervisningsgang. Efter gennemgang af spillens idé og regelgrundlag afprøves det. Efter afprøvningen diskuteres hvilke kvaliteter aktiviteten har som motions- og samværsform.
<i>Evaluering</i>	Evalueringen er en del af den efterfølgende fælles kvalitetsvurdering.

Eksempel 5	Opfind dit eget boldspil
<i>Omfang</i>	Anslået tidsforbrug ca. 4 timer.
<i>Faglige mål</i>	Forløbets mål er, at kursisten kan <ul style="list-style-type: none"> • indgå i en vifte af forskellige fysiske aktiviteter • indgå i forskellige typer af samarbejdsrelationer • diskutere og vurdere forskellige idrætsaktiviteter og deres kvaliteter • kan analysere og vurdere forskellige motionsformer.
<i>Indhold</i>	Forløbet inddrager følgende kernestof: <ul style="list-style-type: none"> • Alsidige motionsformer og aktiviteter der tilgodeser kropsbeherskelse • Fysiske aktiviteter der fokuserer på samarbejde og fremmer selvværd.
<i>Materialer</i>	Så mange forskellige former for bolde som muligt og en bred vifte af objekter, der kan anvendes som 'mål', fx kurver, kegler, net, gymnastikredskaber osv.
<i>Tilrettelæggelse</i>	Kursisterne inddeles i mindre grupper, som får til opgave at opfinde et nyt boldspil. Boldspillet skal være taktisk præget og samtidig øge konditionen. Kursisterne skal i samarbejde udvikle spillet og forholde sig til: <ul style="list-style-type: none"> • Hvilken type bold skal anvendes? • Hvordan scorer man point? • Hvordan tælles pointene? • Hvilke regler gælder i øvrigt for spillet? • Hvor lang tid spilles spillet, og hvordan ved man, at det er slut? Når grupperne er tilfredse med deres eget boldspil, instruerer de i spillet for de øvrige kursister. Boldspillet afprøves afslutningsvist.
<i>Evaluering</i>	Efter afprøvningen vurderer deltagerne, hvilke kendte elementer fra eksisterende boldspil der indgår. Endelig evalueres spillet på, om det er lykkedes at lave et spil, der både øger konditionen og samtidig er taktisk præget.

Eksempel 6	Beskriv dit eget boldspil
<i>Omfang</i>	Anslået tidsforbrug ca. 3 timer.
<i>Faglige mål</i>	Forløbets mål er, at kursisten kan <ul style="list-style-type: none"> • indgå i forskellige typer af samarbejdsrelationer • diskutere og vurdere forskellige idrætsaktiviteter • kan analysere og vurdere forskellige motionsformer.
<i>Indhold</i>	Forløbet inddrager følgende kernestof: <ul style="list-style-type: none"> • grundlæggende idrætsfaglige begreber om træning og motionsvaner.
<i>Materialer</i>	Eksempler på forskellige boldspils regelsæt
<i>Tilrettelæggelse</i>	<p>Forskellige boldspils regelsæt kan ofte være vanskelig læsning. Se fx denne beskrivelse af antal spillere på et håndboldhold:</p> <p>”Et hold består af indtil 14 spillere. Af disse har kun syv spillere lov til at befinde sig på banen samtidigt. De øvrige spillere er udskiftningsspillere. Under hele kampen skal holdet have en spiller på banen, der har en målmands rettigheder og forpligtelser (regel 5). Den spiller der optræder som målmand, kan under iagttagelse af regel 4:4 og 4:7 til enhver tid indsættes som markspiller, ligesom en markspiller til enhver tid kan indsættes som målmand. Et hold skal have mindst fem spillere spilleklar på banen ved kampens start. Antallet af spillere på et hold kan under hele kampen, inklusive dens eventuelle forlængelser, forøges til 14. Selv om antallet af spillere på banen reduceres til under fem under kampen, kan spillet fortsætte. Det er dommernes opgave at afgøre, hvis og hvornår kampen i givet fald skal afbrydes endeligt”¹</p> <p>Udvalgte eksempler på spilleregler gennemgås og betydningen klarlægges.</p> <p>På baggrund af ovenstående øvelse skriver grupperne et regelsæt for det boldspil de har opfundet (se paradigmatisk eksempel 5 – Opfind dit eget boldspil).</p>
<i>Evaluering</i>	Grupperne læser hinandens regelsæt. Efterfølgende kommenteres på klarhed, entydighed og fyldestgørende beskrivelse.

¹ Kilde: www.dhf.dk

Eksempel 7	Vi cykler til arbejde
<i>Omfang</i>	Anslået tidsforbrug ca. 2 timer.
<i>Faglige mål</i>	Forløbets mål er, at kursisten kan <ul style="list-style-type: none"> • indgå i en vifte af forskellige fysiske aktiviteter • afsøge egne fysiske og mentale muligheder og begrænsninger • kan analysere og vurdere forskellige motionsformer • kunne analysere og vurdere forskellige motionsformer ud fra en personlig målsætning, således at deres forudsætninger for til- og fravalg styrkes.
<i>Indhold</i>	Forløbet inddrager følgende kernestof: <ul style="list-style-type: none"> • Alsidige motionsformer og aktiviteter der tilgodeser kropsbearskelse • Fysiske aktiviteter der fokuserer på samarbejde og fremmer selvværd
<i>Materialer</i>	Kursisternes egne cykler og cykelhjelme
<i>Tilrettelæggelse</i>	Cyklistforbundet og Dansk Firmaidrætsforbund arrangerer hvert år ”Vi cykler til arbejde”. Idrætsholdet meldes til kampagnen og cykler så meget som overhovedet muligt i hel maj måned. Arrangementet sættes ind i en ramme, hvor hverdagens muligheder for at få mindst en halv times daglig motion gennemgås og diskuteres. Hver dag noterer kursisterne det opnåede pointtal på www.vcta.dk . Dag for dag kan det følges, hvordan idrætsholdet ligger placeret i forhold til andre firmahold. Ved afslutningen af forløbet kortlægges, hvor mange der har cyklet i stedet for at køre i bil eller med offentlig transport. Der laves en beregning for hvor stor en CO ₂ -udledning, der er sparet ved at cykle til uddannelsesinstitutionen.
<i>Evaluering</i>	Efter afslutningen på kampagnen udfylder kursisterne enkeltvis et spørgeskema, hvor de får mulighed for at give udtryk for deres oplevelser af cykelkampagnen. Spørgeskemaet indeholder også spørgsmål om fremtidige cykelvaner.



Vejledning til træningsdagbogen

Denne træningsdagbog er tænkt som en nem og overskuelig måde at få overblik over sin egen træningsprogression.

Målsætninger

Kursisterne udfylder ved undervisningens start afsnittet om målsætninger. Her kan både skrives personlige målsætninger – fx ”at blive i stand til at løbe 5 km” eller ”at holdet stiller samlet op til en fodboldturnering 3 måneder senere”.

Motion, kost, søvn og oplagthed

For at give kursisterne mulighed for at reflektere over egen progression, er dagbogen opbygget således at man kan notere og sammenholde forholdet mellem motion, kost, søvn og oplagthed. Der er i dagbogen angivet 3 milepæle for de fire områder. Om holdet og den enkelte kursist vil anvende test lige præcis tre gange, er ikke afgørende. Tallet kan være lavere eller højere, alt efter målgruppens behov og forløbets tilrettelæggelse.

På samme måde er der indskrevet to test nemlig Cooper- og Biptest. Der er intet krav om at netop disse test anvendes.

Ugeskema motion

Kan anvendes af de kursister der ønsker at sætte særlig fokus på progressionen i en eller flere idrætsgrene. Ønskes der flere detaljer eller avancerede udregninger, vil kursisten kunne få et større udbytte af de netbaserede træningsdagbøger.

Ugeskema kost og motion

Ugeskemaet er tænkt som en mulighed for at få overblik over eget kostindtag i relation til ens aktivitetsniveau. Skemaet er således særligt anvendeligt for de kursister, der ønsker at tabe sig.

Under de enkelte faner (morgenmad, frokost osv.) noteres kost samt evt. kalorieindhold, hvis kursisten kan udregne dette. På samme måde nedskrives dagens motion og dermed det daglige kalorieforbrug. Det er således muligt at udregne kaloriebalancen dagligt. Hvis kursisten ikke kan håndtere disse udregninger, kan skemaet danne udgangspunkt for en generel snak om sund kost og aktivitetsniveau.

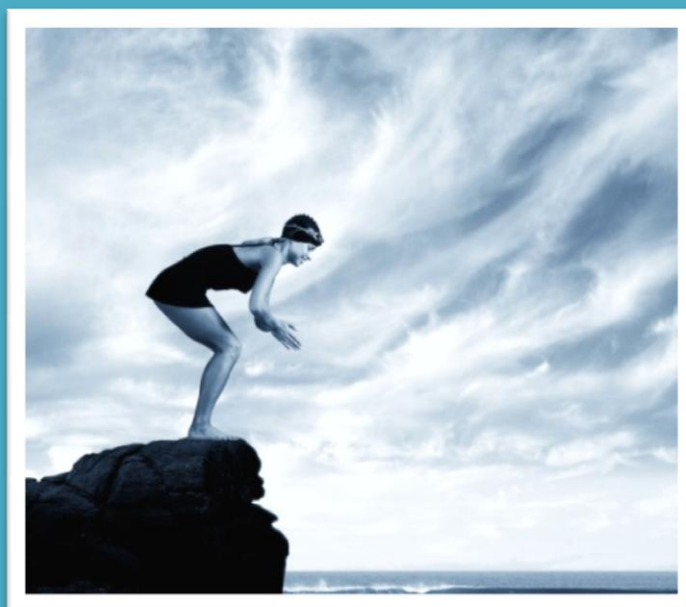
At arbejde med træningsdagbogen

Kursisten udvælger evt. i samarbejde med underviseren, hvilke afsnit der er relevante for

hende /ham. Træningsdagbogen kan udskrives og udfyldes i hånden, eller den kan føres elektronisk. Det er således ikke nødvendigt at bruge mere end 5 minutter om dagen på at skrive de ønskede data ind.



Træningsdagbog



Navn:
Hold:
Mål (hvad vil jeg opnå ved at følge idræt): 1) 2) 3) 4) 5)

Motion - test

Test type	1. test		2. test		3. test	
	Dato:	Resultat:	Dato:	Resultater	Dato:	Resultat
Cooper						
BIPtest						

Kommentarer:

Kost

Kost	1. test		2. test		3. test	
	Dato:	Beskrivelse	Dato:	Beskrivelse	Dato:	Beskrivelse
Hvordan har din kost været i perioden? Har du generelt spist og drukket sundt eller usundt? Hvor- når er du evt. ”faldet i?”						
Vægt						

Søvn

Søvn	1. test		2. test		3. test	
	Dato:	Beskrivelse	Dato:	Beskrivelse	Dato:	Beskrivelse
Hvordan har din søvn gene- relt været i perioden? Hvor mange timer har du sovet om nat- ten? Har du følt dig udhvi- let?						

Oplagthed

Humør	1. test		2. tes		3. test	
	Dato:	Resultat:	Dato:	Resultater	Dato:	Resultat
Hvordan har dit humør ge- nerelt været i de beskrevne perioder? Har der været æn- dringer i for- hold til de tidligere perio- der?						

Ugeskema motion

Uge:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Aktivitet							
Varighed							
Intensitet							
Puls							
Smerter							
Oplagthed / humør							
Bemærkninger							

Ugeskema kost og motion

Uge:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgenmad							
Frokost							
Aftensmad							
Ml. måltider							
Drikkevarer							
Motion							
Kalorier ud							
Kalorier ind							
+ / -							
Kommentarer fx humør, vægt							