

Studieplan

Fag:	Idræt C
Indhold:	To forløb fra hvert af de tre færdighedsområder: • Boldspil - Fodbold - Volleyball • Musik og bevægelse - Dancefit - Pardans • Nye og klassiske idrætter - Badminton - Crossfit Derudover skal eleverne gennemføre et træningsprojekt á mindst otte ugers varighed.
Mål og kernestof:	Eleverne skal kunne: • gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner. • beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter. • opnå kropsbevidsthed. • indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer. • udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori. • kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden. • kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger. • behandle problemstillinger i samspil med andre fag. • demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder. 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. • basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner. • de for undervisningen relevante digitale redskaber. • de for undervisningen relevante videnskabelige metoder. Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skolereg.
Omfang: (Antal timer á 60 minutter)	75 timer

Væsentligste 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. Der arbejdes med målrettet træning, og som en del af dette arbejde anvendes forskellige testformer. I den forbindelse vejledes eleverne enkeltvis eller i mindre grupper om, hvordan de kan forbedre deres idrætslige kompetencer. Eleverne arbejder i perioder med projekter med forskellige produktkrav. Der gennemføres et individuelt eller gruppebaseret træningsforløb, træningsprojektet, af mindst otte ugers varighed. Som afslutning på træningsprojektet afleveres en individuel rapport, hvori eleven skal: • dokumentere evnen til at udarbejde, gennemføre og evaluere et hensigtsmæssigt, personligt træningsprogram • koble teoretisk viden og kundskaber til sit personlige træningsprogram • demonstrere korrekt brug af faglige termer. I undervisningen indgår elementer, der giver eleverne indblik i såvel den selv- og uorganiserede idræt som den organiserede og kommercielle idræts tilbud i lokalområdet.
Evaluering: a) Hvordan evalueres elevernes målopfyldelse b) Hvordan evalueres forløbet sammen med eleverne	Gennem fremadrettet, individuel vejledning og tilbagemeldinger på idrætsfaglige aktiviteter skal den enkelte elev undervejs i det samlede forløb bibringes en klar opfattelse af niveauet for og udviklingen i det faglige standpunkt. Grundlaget for evalueringen er de faglige mål. Elevernes praktiske og mundtlige kompetencer samt deres viden, kundskaber og færdigheder i relation til den fysiske aktivitets betydning for individ og samfund evalueres løbende. Der skal desuden gennemføres aktiviteter, som giver eleven viden om eget fagligt standpunkt og får eleven til 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. Alsidighedsaspektet, dvs. elevens kompetencer inden for alle tre færdighedsområder skal tilgodeses i den afsluttende standpunktskarakter. Bedømmelsen af rapporten hørende til træningsprojektet tilgodeses ligeledes i den afsluttende standpunktskarakter. Bedømmelsen ved den praktisk/mundtlige gruppeprøve er en vurdering af, i hvilken grad eksaminandens præstation opfylder de faglige mål. Der gives én karakter for en helhedsvurdering af eksaminandens praktiske og mundtlige præstation.