



**BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Vejledning til Idræt B, htx

---

August 2022

Vejledning til Idræt B, htx  
August 2022

2022

ISBN nr. [xxx xxx xxx] (web udgave)

Design: Center for Kommunikation og Presse

Denne publikation kan ikke bestilles.

Der henvises til webudgaven.

Publikationen kan hentes på:

[www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)

Børne- og Undervisningsministeriet

Departementet

Frederiksholms Kanal 21

1220 København K

# Indhold

---

Indledning.....	4
<b>1</b> Identitet og formål .....	6
1.1 Identitet.....	6
1.2 Formål.....	6
<b>2</b> Faglige mål og fagligt indhold .....	8
2.1 Faglige mål .....	8
2.2 Kernestof .....	10
2.3 Supplerende stof.....	11
2.4 Omfang .....	11
<b>3</b> Tilrettelæggelse .....	12
3.1 Didaktiske principper.....	12
3.2 Arbejdsformer .....	13
3.3 It.....	14
3.4 Samspil med andre fag.....	14
<b>4</b> Evaluering.....	16
4.1 Løbende evaluering .....	16
4.2 Prøveform .....	17
4.3 Bedømmelseskriterier.....	20
4.3.1 Oversigt over karakterskalaen .....	21
4.3.2 Eksempel på karakterbeskrivelser for mundtlig prøve.....	21
<b>5</b> Eksempler på faglige samarbejder.....	23
<b>6</b> Supplerende materiale.....	24

# Indledning

---

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

*Ændringer i denne udgave er præciseringer om træningsprojektets muligheder for at indgå i færdighedsområderne og vurderingen af træningsprojektet i forhold til den afsluttende standpunktskarakter (årskarakteren) afsnit 4.1. Innovation koblet til elevens dannelse afsnit 1.2. Derudover kan vejledningen virke ny, da opsætningen er ændret i forhold til tidligere*

Citater fra læreplanen er anført i citationstegn og med kursiv.

Læreplanen for idræt B findes i htx-bekendtgørelsen. Idræt B som studieretningsfag på htx bør lægge sig tæt op ad den tekniske og naturvidenskabelige profil, som htx har. Der vil være mange oplagte muligheder for at imødekomme det generelle krav om samspil med andre fag i det naturvidenskabelige område, særligt bioteknologi A, fysik B, kemi B og matematik B.

Der vil også være nogle oplagte samspilsmuligheder med teknikfag A i 3.g, men der kan være udfordringer forbundet med, at klassen ikke nødvendigvis vælger det samme fag i teknikfaget.

Derudover kan der tænkes samspil med idehistorie B, dansk A, engelsk B, samfundsfag C. Idræt B-læreplanen beskriver målene for forløbet fra 0 til B. Timegrundlaget for at opfylde kravene i læreplanen er 200 timer på htx. Det skal bemærkes, at ledelsen på skolerne i bekendtgørelserne gives mulighed for at tage noget af den samlede uddannelsestid til andre uddannelsesaktiviteter (fx terminsprøver, fællestimer etc.).

# 1 Identitet og formål

---

## 1.1 Identitet

*”Idræt er et videns-, kundskabs- og færdighedsfag. Det centrale i faget idræt er den fysiske aktivitet, som understøttes af teori fra det natur- og sundhedsvidenskabelige samt det humanistiske og samfundsvidenskabelige område. Gennem tilegnelse af idrætslige færdigheder opnås bevægelsesglæde, viden, kundskaber og erfaringer med kroppen og dens bevægelsesmuligheder. Gennem fysisk aktivitet, træning af idrætslige færdigheder og inddragelse af teori sikres faglig dybde, og undervisningen giver indsigt i den fysiske aktivitets betydning for sundheden samt forståelse for idrættens kulturelle værdier.”*

I afsnittet om fagets identitet er der fokus på følgende:

- Fagets genstandsfelt er den fysiske aktivitet. I den praktiske undervisning giver dette sig selv, men det er også vigtigt, at den teori, der inddrages, relateres til fysisk aktivitet. Det vil fx sige, at et emne som anoreksi kan behandles, hvis der ses på det som forudsætning for eller konsekvens af fysiologiske krav og fysisk træning i fx ballet. Betragter man derimod anoreksi som en biologisk/psykologisk lidelse uden at relatere det til fysisk aktivitet, ligger emnet uden for faget idræt.
- 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 aktivitets kulturelle betydning. Dermed bliver faget, som alle andre fag i fagrækken, både et vidensfag og et dannelsesfag.

## 1.2 Formål

*”Gennem alsidig idrætsundervisning opnår eleverne kropslige kompetencer samt viden, kundskaber og færdigheder i relation til fysisk aktivitet. Eleverne opnår god fysisk kapacitet, en betydelig grad af idrætslige færdigheder, indsigt i kroppens bevægelsesmuligheder og forståelse for idrættens videnskabsområder. Eleverne udvikler evnen til at kombinere praktiske erfaringer med teoretisk viden i relation til træning og sundhed. Eleverne opnår en bred forståelse for idrættens bidrag til udvikling af personlig identitet og sociale kompetencer. Eleverne opnår viden og kundskaber om betydningen af at være i god fysisk træningstilstand og sættes i stand til kritisk at kunne analysere og vurdere forhold, der har betydning for den fysiske aktivitets indflydelse på kroppen. Eleverne udvikler innovative kompetencer, således at de ved at anvende deres faglige viden og kundskaber lærer at tænke nyt og løsningsorienteret i forhold til konkrete, idrætslige problemstillinger. Gennem undervisning i alsidige idrætsaktiviteter opnår eleverne et betydeligt kendskab til idræts- og bevægelseskultur og motiveres til fortsat fysisk aktivitet.”*

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. God fysisk kapacitet defineres som over gennemsnittet for aldersgruppe og køn. Det er oplagt, at dette mål ikke kan nås, hvis eleverne kun er fysisk aktive et modul om ugen i skolen. Derfor vil elever være nødt til at lave fysiske "lektier", og det anbefales at læreren løbende orienterer eleverne om dette, så det ikke kun bliver synligt i forbindelse med træningsprojektet i 3.g, hvor det kan være for sent at gøre noget ved det. 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, ved at inddrage eksempler fra praktikken i den teoretiske del af undervisningen 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 udvikler innovative færdigheder. Innovation forstås dels i forhold til selve arbejdsprocessen, som naturligt foregår i større eller mindre grupper som et samarbejde om en skabende proces, dels i forhold til typen af innovationsprodukt, der hovedsagelig vil have form af noget, andre kan få glæde af ved enten at deltage i en aktivitet eller blive underholdt som tilskuer. Innovation i idræt vil med andre ord i høj grad fokusere på social innovation. Fonden for Entreprenørskab taler om fire entreprenørielle dimensioner: Handling, kreativitet, omverdensrelation og personlig indstilling. Hermed kobles innovation til den enkelte elevs dannelse. I faget kan man arbejde med fx performance eller spiludvikling, hvor eleverne bruger faglig viden og færdigheder til at skabe "produkter", som har værdi for andre end eleverne selv. Men eleverne kan også anvende deres idrætsfaglige viden og kompetencer i tværfaglige samarbejder, hvor problemstillingerne ligger uden for det enkeltfaglige område.
- Eleverne motiveres til fortsat fysisk aktivitet. Som udgangspunkt er det svært at afgøre, om dette mål er opfyldt, da det peger ud i fremtiden. Det er tanken, at eleverne opnår forståelse af 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

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 B, det vil sige 200 timers undervisning på htx.

*“Eleverne skal:*

*– gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder”*

Alsidig undervisning refererer til at undervisningen skal omfatte alle de tre færdighedsområder, således at der hvert skoleår indgår minimum et forløb fra hvert færdighedsområde i undervisningen.

God fysisk kapacitet defineres som fysisk kapacitet 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, tilpasses, så det er realistisk for en “almindelig” htx-elev, der passer undervisningen og laver lektier i faget at nå de faglige mål på den tid, der er afsat til forløbet. Det skal dog ikke forstås sådan, at eleverne starter på bar bund, da de som minimum bygger oven på idrætsundervisningen i grundskolen og den motoriske læring i børnehave mm.

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, spikeball, 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, latindanse, fitnessdans, ballet, hiphop, lindyhop, capoeira, Tae Bo, tictioc-danse, 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, sejlad, padletennis, pickleball 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, eleven 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, 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, kohæsi on, opbygningen af teams eller forskellige trænerroller. Der kan være et stort dannelsespotentiale i at arbejde med den mundtlige kommunikation på et hold.

*– "udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden"*

I arbejdet med træningsprojektet vil samspillet med andre fag, som f.eks. bioteknologi A kunne gøre stor gavn, da testning og resultater fra idræt B kan give materiale, som kan behandles og analyseres i andre fag, og på baggrund af disse analyser kan træningsprogrammet optimeres.

Det samme kunne gøre sig gældende for opvarmningsprogrammerne, hvor analyser af pulsintervaller og lignende kunne give anledning til justeringer.

*– "anvende redskaber fra de tekniske og teknologiske fagområder til at indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis"*

Gennem samspil med de tekniske fag skal eleverne indsamle data. Dette kan være i form af tekniske løsninger til dataopsamling, som f.eks. lasermåling, trykplader, kraftplatforme, og lignende. Eleverne skal kunne bruge denne data til at forbedre deres praksis, blandt andet ved at vurdere fx vinkler på kast og hop, timing af afsæt, kraftudvikling, osv.

Der kan også være tale om forskellige tests eller videooptagelser. Når der tales om forbedring af praksis, giver det god mening af fokusere på at arbejde med elevernes tekniske udførelse og generelle færdigheder.

*– "koble cellebiologisk viden med adaptationer i forbindelse med fysisk aktivitet"*

I samspil med den læring, eleverne modtager i biologi C og bioteknologi A, skal eleverne kunne forstå, hvilke parametre, fysisk aktivitet og forskellige typer af regelmæssig træning påvirker. Dette vil samtidig meget oplagt også kunne forenes med træningsprojektet.

*– "anvende faglig viden og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger"*

Dette faglige mål arbejder handler om at udvikle elevernes innovative kompetencer med udgangspunkt i deres idrætsfaglige viden. På EMU.DK er der forskellige artikler og rapporter om innovation i idræt, en pointe er bl.a. her, at den form for innovation, vi oftest arbejder med i idræt, er social innovation. Som progression over det treårige forløb arbejdes der med tre systemer eller niveauer – det nære (hvor målgruppen eleverne selv/klassen), det semifjerne (skolen/gymnasiet) og det fjerne (samfundet). Ved at øge afstanden mellem eleven og målgruppen øges kravet til elevens abstraktionsevne i de forskellige faser af innovationsprocessen. Fonden for Entreprenørskabs tanker om de fire entreprenørielle dimensioner: Handling, kreativitet, omverdensrelation og personlig indstilling kobler også i høj grad innovation til den enkelte elevs dannelse, hvilket også er et meget brugbart fokus.

Eksempler på det nære niveau af innovation indgår ofte i idrætsundervisningen, om end det måske ikke er den betegnelse, der normalt bruges om det, der laves. Ofte arbejdes der med spilkonstruktion, hvor eleverne ud fra deres kendskab til elementerne i boldspil skaber et boldspil, der opfylder nogle bestemte kriterier og som kan spilles af de andre elever i klassen. Et andet eksempel kunne være danse- eller performanceforløb, hvor man med udgangspunkt i faglig viden om emnet skaber et produkt (en dans eller en performance), der kan fremvises for andre.

Fremadrettet kan det være oplagt i samarbejde med andre fag og evt. eksterne samarbejdspartnere at arbejde med innovation på det semifjerne og fjerne niveau, med henblik på at bruge idrætsfaglig viden til at udvikle et produkt, der kan løse en given problemstilling og være til glæde for andre end eleverne selv.

– *“opnå viden om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet”*

I forhold til inddragelse af teori ligger der en prioritering af nogle teoriområder frem for andre. “Centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof og træningslære” skal indgå i undervisningen. Derudover er der en stor frihed til at inddrage de andre teoriområder, der passer til eleverne og de forløb, det enkelte hold har. Fælles for al inddragelse af teori er, at den skal relateres til fysisk aktivitet og gerne til elevernes egen fysiske aktivitet. Det er altså ikke muligt at lave et teoriforløb alene om ernæring, men fint at lave et forløb om sammenhængen mellem ernæring og præstationsevne fx i forbindelse med et træningsforløb.

– *“analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande”*

Som konsekvens af læreplanernes generelt øgede fokus på globalisering lægges der også i læreplanen for idræt B op til, at undervisningen ikke alene inddrager danske forhold. Dette kan ske i form af selvstændige forløb, perspektivering af dansk idrætskultur til idrætskultur i andre lande, og/eller i tværfaglige samarbejder om fx OL, sundhed eller industrialiseringen. Her vil samspil med fag som samfundsfag C, idéhistorie B, dansk A og engelsk B være oplagte muligheder.

– *“behandle problemstillinger i samspil med andre fag”*

Cases og artikler samt ovennævnte kulturelle betragtninger giver anledning til gode muligheder for samspil med de humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteoriområder. Samspilsmulighederne for de naturvidenskabelige idrætsteoriområder vil som tidligere nævnt kunne ske i forhold til træningsadaptationer, praksisforbedringer samt tests og analyser.

– *“demonstrere viden om 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 Kerne stof

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 træner den fysiske kapacitet*
- *aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse*
- *aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik*
- *grundlæggende principper for træning*
- *centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof*
- *aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder*
- *natur- og sundhedsvidenskabeligt samt humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner*

- *humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur*
- *de for undervisningen relevante digitale redskaber*
- *de for undervisningen relevante videnskabelige metoder.*

*Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skole-regi.”*

Dette indebærer, at eleverne skal have 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, herunder tekster på engelsk, som i samspil med de øvrige fag i fagrækken perspektiverer kernestoffet. Det supplerende stof kan for eksempel være artikler eller cases, der træner elevernes evne til at koble teoretisk viden til idrætspraksis.”*

## 2.4 Omfang

*”Det faglige stof i faget udgøres af fysisk aktivitet, hvortil kommer et tekstmateriale med et forventet omfang normalt svarende til 200-250 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. 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

*“Der lægges vægt på, at fagets praktiske undervisning integreres med teori om fysisk aktivitet, træning og sundhed. Alsidigheden i den praktiske undervisning tilgodeses ved, at hvert af de tre færdighedsområder, jf. pkt. 2.1., indgår med minimum ét forløb.”*

Den fysiske aktivitet er udgangspunktet for undervisningen i faget. Teoristoffet øger elevernes evne til at analysere og vurdere fysisk aktivitet og til at forbedre deres tekniske og taktiske færdigheder.

*“I undervisningens indledende fase (ca. 75 timer) er det centrale for faget den fysiske aktivitet, hvor træningsaspektet sammen med den relevante kobling til det natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige område indgår som et bevidstgørende element i den praktiske undervisning. Herefter skal undervisningen tilrettelægges, så teori og praktik vægtes ligeligt.”*

Den store overvægt i praktiktimer i den indledende fase sikrer, at det er den fysiske aktivitet, der står i centrum for faget, men det skal ikke forstås sådan, at der ikke kan være teori i praktiktimerne og omvendt. Det er vigtigt, at man i praktiktimerne også arbejder med teori, ligesom det kan være relevant at kunne inddrage fysisk aktivitet i teorimodulerne med henblik på at styrke koblingen mellem praktik og teori.

*“Den praktiske undervisning organiseres i forløb af minimum ni timers varighed, hvortil der knyttes et antal teorimoduler med henblik på at skabe faglig fordybelse og kobling mellem teori og praktik. Der kan derudover indgå enkelte isolerede teoriforløb, men det tilstræbes i videst muligt omfang at koble teorien direkte til den praktiske undervisning.”*

*“Forløbene skal give eleverne en alsidig oplevelse og forståelse af fagets muligheder og motivere eleverne til fortsat fysisk aktivitet”.*

Der arbejdes med elevernes evne til kritisk analyse af og refleksion over fysisk aktivitet samt med deres evne til at arbejde såvel selvstændigt som sammen med andre. Gennem dette arbejde bevidstgøres eleverne om fagets muligheder i forhold til at foretage personlige uddannelses-, karriere- og livsvalg.

Til grund for ovenstående formulering ligger en tanke om, at når eleverne tilegner sig alsidige bevægelseserfaringer, øges sandsynligheden for, at de fremadrettet kan finde en idræt, der passer til dem, og som motiverer dem til også at være fysisk aktive, efter de forlader ungdomsuddannelsen. Ved desuden at forholde sig reflektivt til den fysiske aktivitet, de udfører, og erhverve sig færdigheder til selv at planlægge, udføre og evaluere egen fysisk aktivitet får eleverne redskaber til at træffe kvalificerede livsvalg.

I forbindelse med undervisningen skal eleverne også introduceres til de studie- og erhvervs muligheder, som faget idræt giver. Uden at idræt B 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.

*”Undervisningen skal tage hensyn til progression, variation og sikkerhed samt til fysiologiske forskelle på kønnene.*

*Undervisningen tilrettelægges både kønsdifferentieret og kønsintegreret.* ”

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

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 ni timer (eller flere), forløbet varer.

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 til tider vil man også med fordel kunne undervise kønsdifferentieret eller på anden differentiere ud fra fysiologiske forudsætninger.

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 værdes 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 karrieretede færdigheder.

## 3.2 Arbejdsformer

*”Det teoretiske stof gennemgås både som klasserumsundervisning og som praktisk, eksperimentel undervisning.*

*Eleverne skal arbejde både selvstændigt og i grupper, og de skal udarbejde et antal skriftlige rapporter, som inddrager flere af fagets videnskabsområder.* ”

Det er en udfordring, at det ikke er alle skoler, hvor der tildes fordybelsestid til idræt B-niveau. Sker dette ikke, må man finde alternative måder til at finde tiden til, at eleverne kan lave det skriftlige arbejde.

*”Den skriftlige dimension i idræt er væsentlig for opnåelse af de faglige mål og skal:*

- *opøve elevernes evne til at koble teorien til praktikken*
- *indøve fagets metoder*
- *styrke elevernes evne til at formidle deres idrætsfaglige viden og kundskaber præcist.*

*Det skriftlige arbejde omfatter:*

- *rapporter over dataindsamling og eksperimentelt arbejde – herunder træningsprojektet*
- *opgaver af forskellig art til styrkelse af læreprocessen.* ”

En stor del af skriftligheden kan indgå i den almindelige undervisning (både praktik og teori), hvor logbogsskrivning, hurtigskrivning, oplevelsesbeskrivelser, mindre dataopsamlings- og datapræsentationsopgaver i timerne, etc. er muligheder for at arbejde med elevernes skrivefærdigheder. Eleverne lærer ved at skrive, og selv om de skriftlige produkter ikke tildes fordybelsestid, sker der stadig en bearbejdning af det faglige stof, når det skrives ned.

*“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.*”

En rapport vil normalt være et skriftligt produkt, men bl.a. taget i betragtning, at mange skoler ikke har elevtid, kan der gøres brug af en udvidet tekstforståelse, hvor en afrapportering kan foretages som fx en power point eller videorapport, hvis det giver pædagogisk, didaktisk eller faglig mening.

*“I undervisningen indgår elementer, der giver eleverne indblik i såvel den selv- og uorganiserede som den organiserede og kommercielle idrætstilbud i lokalområdet.”*

### 3.3 It

*“I undervisningen skal eleverne anvende forskellige digitale redskaber til analyse og vurdering af idrætslige aktiviteter, for eksempel i forbindelse med bevægelsesanalyse, spilanalyse, testning og kreative produktioner. I forbindelse med træningsprojektet anvendes relevante digitale redskaber til eksempelvis dataindsamling, databehandling, logbogsskrivning og informationssøgning”.*

Digitale redskaber, der kan anvendes i undervisningen, er i dag noget, som alle elever med en smart-phone 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 it-baseret databehandling kan indgå i forbindelse med testning og rapporter.

### 3.4 Samspil med andre fag

*“Idræt B er omfattet af det generelle krav om samspil mellem fagene. Dele af kernestof og supplerende stof i faget vælges og behandles med henblik på at udvikle elevernes forståelse for idrætsfagets muligheder i samspil med andre fag.*

*Idrætsfagets teoretiske bredde og dybde giver mulighed for samspil inden for og på tværs af såvel det natur- og sundhedsvidenskabelige, det humanistiske og samfundsvidenskabelige som det kunstneriske og kreative fagområde. Dette samspil sikrer, at eleverne bevidstgøres om de videre perspektiver af fysisk aktivitet og træning og bliver i stand til at forklare, på hvilken måde idrætsfagets viden og metoder kan bidrage til at øge forståelsen af tværfaglige problemstillinger.*

*Den viden, kundskab og de færdigheder, som eleverne hver især har med fra andre fag, inddrages i undervisningen, så de bidrager til perspektivering af emnerne og til belysning af fagets almendannende sider.”*

Idræt B rummer store muligheder for samspil, hvor det på htx er oplagt at give faget en naturvidenskabelig og teknisk vinkel. Det andet studieretningsfag, bioteknologi A, dækker over en bred vifte af fagområder, som har meget til fælles med idræt B. Under “Muligheder for faglige samarbejder” er der op-ridset forslag til nogle af de områder, hvor idræt B, bioteknologi A og en række andre fag kan arbejde sammen.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at idræt B ikke kun må indgå i samspil med andre fag som dataopsamlingsfag. Der må gerne samles data i idræt B til behandling og analyse i andre fag, men det er vigtigt, at dette arbejde føres tilbage til idræt B og bruges til at forbedre praksis eller udvide teoriforståelsen. Dette bør være en afgørende præmis for samspillet med andre fag. I en tværfaglig opgave 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 idrætsfaglige aktiviteter skal den enkelte elev undervejs i det samlede forløb bibringes en klar opfattelse af niveauet for og udviklingen i det faglige standpunkt. Grundlaget for evalueringen er de faglige mål (jf. pkt. 2.1.). Der skal desuden gennemføres aktiviteter, som får eleven til selv at reflektere over egen faglig udvikling – eksempelvis fysiske test, forløbsprøver eller videoanalyser.*

*I tilbagemeldinger til den enkelte elev skal der ske en fremadrettet vejledning med præcise anvisninger på forbedringsmuligheder.*

*Alsidighedsaspektet, dvs. elevens kompetencer inden for alle tre færdighedsområder nævnt i pkt. 2.1., skal tilgodeses i den afsluttende standpunktskarakter hvert år. Bedømmelsen af rapporten hørende til træningsprojektet tilgodeses ligeledes i den afsluttende standpunktskarakter.”*

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.

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 evalueres på baggrund af en helhedsvurdering. Det betyder i forhold til den praktiske del af faget, at man ved årskarakteren er nødt til at betragte elevens standpunkt i alle de discipliner inden for hvert af de tre færdighedsområder, der er blevet undervist i. At der er tale om en helhedsvurdering betyder også, at en elev ikke behøver at være til 12 i alle tre færdighedsområder for at få 12 i den praktiske del. Hvis helhedsindtrykket er en elev, der behersker alle tre færdighedsområder til et vist niveau og to af dem til højt niveau og i øvrigt opfylder de faglige mål, vil det være forsvarligt at give eleven 12, selv om elevens kompetencer i en enkelt disciplin eller på et enkelt område isoleret set ikke lever op til dette niveau.

I den samlede vurdering indgår desuden elevens evner inden for fagets teoretiske del samt evnen til at arbejde med koblingen mellem fagets praktiske og teoretiske områder. Teori og praktik vægtes ligeligt i evalueringen.

Hvis træningsprojektet eller dele heraf er afviklet som en del af undervisningen på idræt B, indgår det som en faktor i helhedsvurderingen, når årskarakteren fastlægges. Det betyder i praksis, at træningsprojektets betydning for evalueringen af elevens praktiske færdigheder afspejler forløbets varighed, mens rapporten indgår i vurderingen af elevens teoretiske færdigheder og af evnen til at koble teori og praktik.

I modsætning til årskarakteren kan man af pædagogiske grunde vælge at lade terminskaraktererne primært være et udtryk for standpunktet i perioden fra sidste standpunktskarakter. Det er meget vigtigt at gøre eleverne bekendt med grundlaget for standpunktskaraktererne.



## 4.2 Prøveform

Prøven i idræt adskiller sig fra de fleste andre prøver ved, at den praktiske prøve er en gruppeprøve. Det har den konsekvens, at hvis faget bliver trukket ud, så kommer hele holdet op.

*“Der afholdes en praktisk/mundtlig prøve. Eksaminationstiden er sammenlagt ca. 45 minutter pr. eksaminand. Til den praktiske del af prøven er eksaminationstiden ca. 21 minutter pr. eksaminand, og der gives ca. 24 timers forberedelsestid, dog ikke mindre end 24 timer. Til den mundtlige del af prøven er eksaminationstiden ca. 24 minutter pr. eksaminand, og der gives ca. 48 minutters forberedelsestid.”*

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 eksamineres i teori.

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

De 21 minutter til den praktiske prøve inkluderer tid til skift mellem aktiviteter (fx transporttiden fra boldbanen til gymnastiksalen) og votering. De 24 minutter til den mundtlige prøve inkluderer trækning af caseopgave, lokaleskift, votering og karakteroverdragelse. Da forberedelsestiden til den mundtlige del af eksamen er dobbelt så lang som eksaminationstiden, skal man bruge to forberedelseslokaler. 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.

*“Den praktiske del af prøven afholdes som gruppeprøve med tre eller fire eksaminander i hver gruppe. 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 til den praktiske del af prøven.”*

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, men det er ikke et krav, da det ofte vil være den enkelte eksaminator, der kender holdet bedst og kan vurdere, hvilken gruppestørrelse, der er mest hensigtsmæssig.

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 katteløse for elever, der helst bare vil til individuel prøve.

Grupperne benyttes kun til den praktiske del af prøven, eftersom den mundtlige del af prøven er individuel. Til gengæld er gruppen sammen i hele den praktiske del af prøven, dvs. i de tre forløb, som udgør gruppens forløbspakke. Grupperne skal være dannet, inden den gruppevisse 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 skoleåret. 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.

*"I den praktiske del af prøven indgår seks af de i undervisningen gennemførte forløb, heraf to fra hvert færdighedsområde, jf. pkt. 2.1. Ud fra de seks forløb sammensættes et antal forløbspakker bestående af tre forløb, ét fra hvert færdighedsområde. De første otte forløbspakker skal være forskellige. Den enkelte forløbspakke må anvendes højst tre gange på samme hold. "*

Ud fra de seks forløb sammensættes et antal forløbspakker bestående af tre forløb, ét fra hvert færdighedsområde. De seks forløb giver i første omgang anledning til otte forskellige forløbspakker. Består de seks forløb fx af fodbold og volleyball, jive og aerobic samt atletik og svømning, ser de otte forløbspakker således ud:

<b>Færdighedsområde</b>	<b>Pakke 1</b>	<b>Pakke 2</b>	<b>Pakke 3</b>	<b>Pakke 4</b>	<b>Pakke 5</b>	<b>Pakke 6</b>	<b>Pakke 7</b>	<b>Pakke 8</b>
<b>Boldspil</b>	Fodbold	Fodbold	Fodbold	Fodbold	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball
<b>Bevægelse til musik</b>	Jive	Jive	Aerobic	Aerobic	Jive	Jive	Aerobic	Aerobic
<b>Klassiske og nye idrætter</b>	Atletik	Svømning	Atletik	Svømning	Atletik	Svømning	Atletik	Svømning

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; et forløb fra hvert færdighedsområde.

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 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. Se skabelon til og eksempel på drejebog på EMU.DK.

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.

Der er ca. 21 minutter pr. eksaminand til den praktiske del af prøven, men hvis tid til skift mellem aktiviteter og votering fraregnes, er det realistisk at regne med ca. 18 minutter pr. eksaminand, dvs. seks minutter til hvert af de tre forløb i den trukne forløbspakke. For en gruppe på fire eksaminander giver dette 24 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 elever".*

Den tid, som faciliteterne i løbet af de 24 timers forberedelsestid stilles til rådighed i, skal stå i et rimeligt forhold til antallet af eksaminander. Der er altså ikke krav om, at alle faciliteter skal være 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.

*"I den mundtlige del af prøven trækker eksaminanden en individuel opgave, der er formuleret som en case og en række tilhørende spørgsmål. Opgaven skal være relateret til mindst et af de seks forløb, som indgår i den praktiske del af prøven. Opgaven skal give eksaminanden mulighed for at demonstrere kritisk refleksion og anvendelse af teoretisk viden fra flere af fagets videnskabsområder på en praktisk problemstilling. Eksaminationen tager udgangspunkt i eksaminandens fremlæggelse af sin analyse af casen og besvarelse af de tilhørende spørgsmål og former sig efterfølgende som en samtale mellem eksaminand og eksaminator"*

Eksaminanden trækker en caseopgave, og der er ingen sammenhæng mellem denne trækning og den gruppevis trækning af en forløbspakke. En case skal være formuleret således, at det ikke er muligt for

eleven at besvare spørgsmålene uden at anvende centrale informationer fra selve casen. Eleven skal med andre ord anvende sin faglighed til at "åbne" casen og derved hente relevant information ud af casen.

Spørgsmålene hørende til caseopgaven skal på en eller anden måde hænge sammen med mindst ét af de seks forløb, der indgår i prøven. Dette kan ske i større eller mindre grad. Det anbefales, at sammenhængen eksplicit fremgår i formuleringen af mindst ét af spørgsmålene til casen, og ikke kun i selve casen.

At caseopgaven skal give eksaminanden mulighed for at demonstrere kritisk refleksion og anvendelse af teoretisk viden fra flere af fagets videnskabsområder betyder, at ikke alle spørgsmål til den enkelte case kan være inden for et enkelt af fagets teoriområder.

*"Bilagsmaterialet i hver opgave skal være såvel kendt som ukendt.*

*De enkelte opgaver må bruges højst to gange".*

Det anbefales, at den samlede mængde bilag har et omfang, der er afpasset i forhold til forberedelsestiden. Det bør fremgå af opgaven hvilke bilag, der er kendte, og hvilke, der er ukendte. Ligeledes bør det fremgå i hvilket omfang bilagene forventes inddraget i eksaminationen.

*"Selvstuderende*

*Selvstuderende eksamineres individuelt. Eksaminationstiden er ca. 54 minutter. Den praktiske del af prøven varer 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. Elever, der fx på grund af for meget fravær, går til prøve i alle fag, er ikke at betragte som selvstuderende, og kan derfor, hvis resten af holdet udtrækkes til prøve indgå i gruppedannelsen på holdet.

### 4.3 Bedømmelseskriterier

*"Bedømmelsen er en vurdering af, i hvilket omfang eksaminandens præstation lever op til 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. Efter den praktiske del af prøven er det en god ide, at lærer og censor kort konfererer om hvilket niveau elevernes præstationer befinder sig på uden at lægge sig fast på en karakter. Efter den mundtlige del af prøven gives én samlet karakter, og der gives på intet tidspunkt delkarakterer til eleverne. I forbindelse med karaktergivning skal eleven have en kort forklaring på den pågældende karakter.

*"Ved prøve, hvor faget indgår i fagligt samspil med andre fag, lægges der vægt på eksaminandens evne til at behandle problemstillinger i samspil med andre fag og til at demonstrere viden om fagets identitet og metoder. "*

I denne forbindelse er der et par vigtige fokuspunkter:

- Idræt B er i høj grad et praktisk fag, og derfor vil det være naturligt, hvis faget indgår med fysisk aktivitet. Det kan imidlertid også være relevant, at det er fagets teoretiske dimension, der

indgår i et fagligt samspil. I eksamensopgaven vil det være naturligt, at idræt kan bidrage med en teoretisk tilgang, uden at det dog udelukker den fysiske aktivitet og evt. forsøg.

- Når idræt indgår i tværfaglige samarbejder med andre fag, hvis metoder også er en del af idrætsfagets metoder, så skal idrætsfaget bidrage med en anden tilgang/andre metoder end det andet fag. Således skal idræt, når der fx arbejdes tværfagligt med biologi, indgå med andet end biologisk idrætsteori.

#### 4.3.1 Oversigt over karakterskalaen

Karakter	Betegnelse	Beskrivelse
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.

#### 4.3.2 Eksempel på karakterbeskrivelser for mundtlig prøve

Karakter	Betegnelse	Karakteren gives på baggrund af en helhedsvurdering, hvor den praktiske og mundtlige del vægtes lige meget.
12	Fremragende	Gives til en fremragende idræts elev, der med få uvæsentlige mangler: <ul style="list-style-type: none"> <li>- På højt gymnasialt niveau opfylder læreplanens krav om tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte discipliner</li> <li>- Udviser alsidighed jf. læreplanens krav</li> <li>- Forstår og kan anvende den teoretiske viden i faget til at beskrive, analysere og reflektere over egen og andres fysiske aktivitet</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 idræts elev, der: <ul style="list-style-type: none"> <li>- På gymnasialt niveau 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 forstår og anvender den teoretiske viden i faget til at beskrive og analysere egen og andres fysiske aktivitet</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>

Karakter	Betegnelse	Karakteren gives på baggrund af en helhedsvurdering, hvor den praktiske og mundtlige del vægtes lige meget.
02	Tilstrækkelig	<p>Gives til en svag idrætslev, der:</p> <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 dele af den teoretiske viden i faget til at beskrive egen og andres fysiske aktivitet</li> <li>- I ringe grad behersker fagets terminologi</li> <li>- Er i mindre god fysisk form – hvilket defineres som under gennemsnittet for danskere med samme køn og alder.</li> </ul>

# 5 Eksempler på faglige samarbejder

---

Idræt B er studieretningsfag sammen med bioteknologi. Derfor er der en række oplagte eksempler på samarbejder med dette fag:

1. **Kroppen i hvile og arbejde** (energiomsætningen, aerobt og anaerobt arbejde, blodsukker). I dette forløb kan idræt beskæftige sig med de forskellige typer arbejde, man typisk opererer med – aerobt og anaerobt arbejde samt styrketræning. Det vil i denne sammenhæng være oplagt at beskæftige sig med arbejdskrav og energiomsætning. Der kan udføres forskellige typer test, hvor man kan udtage prøver, eksempelvis blodlaktat, for at se sammenhæng/forskel mellem arbejdstype, arbejdskrav og energiomsætning. Det kan ske i forbindelse med træningsprojektet, hvor man med analyse kan optimere træningsprogrammer. I bioteknologi kan man i dette forløb arbejde med energiomsætning på cellulært niveau samt arbejde i laboratoriet med analyse af prøver fra idrætstest.
2. **Sundhed og sygdomsforebyggelse** (inaktivitet vs. fysisk aktivitet, sundhedsfremme). I dette forløb kan idræt bruges til at vurdere træning samt det akutte arbejdes indflydelse på markører, som kan måles relativt simpelt før og efter et træningsforløb og/eller det akutte arbejde. Blodsukker kan måles, hvor man kan anvende en oral glukosetolerancetest på en hviledag og på en dag, hvor man først har udført et akut arbejde. Blodsukker kan også måles med lignende test på en hviledag og en akut arbejdsdag før og efter et træningsforløb. Samme model kunne tænkes for kolesterol, blodtryk og lignende. Bioteknologi kan bidrage med den teoretiske viden om de processer, der er involveret, samt behandling af resultater i laboratoriet. Andre fag, som fx teknologi, kan bidrage med målemetoder, hvorimod eksempelvis matematik kan bidrage med de analysemodeller, der er nødvendige for at vurdere resultaterne.
3. **Brug og misbrug af præstationsfremmende midler**. I dette forløb kan idræt bidrage med relevante fysiske test, der er følsomme over for påvirkning af tilladte præstationsfremmende midler som fx koffein, bikarbonat og lignende. En oplagt mulighed er maksimal- og udholdenhedstest, der udføres med og uden påvirkning for at sammenligne. Derudover kan man i idræt behandle de etiske overvejelser, der ligger forud for brugen af præstationsfremmende midler samt de regler, der gør sig gældende. Bioteknologi kan bidrage med den teoretiske viden om de processer, der er involveret, samt behandling af resultater i laboratoriet. Andre fag, som fx teknologi, kan bidrage med målemetoder, hvorimod eksempelvis matematik kan bidrage med de analysemodeller, der er nødvendige for at vurdere resultaterne.
4. **Idræt og ernæring** (kost og præstation, slankekur, kosttilskud). I dette forløb kan idræt bidrage med gennemgang af bl.a. Team Danmarks anbefalinger for kost til atleter med forskellige arbejdsformer. Der er også en oplagt mulighed for at lave forsøg, der kan påvise en effekt af forskellige ernæringstyper på udholdenhed samt maksimal præstation. De etiske og faglige overvejelser bag kosttilskud og kure kan også være et relevant emne. Bioteknologi kan bidrage med den teoretiske viden om kost og ernæring i forbindelse med fordøjelse.
5. Ideer til samarbejde med de naturvidenskabelige, tekniske og teknologiske fagområder:
  - Idræt og biomekanik (kraftplatform, "citius, altius, fortius", atletik – løb, spring, kast)
  - Idræt med og mod naturen
  - Velfærdsteknologi og bevægelse
  - Biometrik, sundhed og præstation

## 6 Supplerende materiale

---

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

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

Flere relevante dokumenter kan findes på EMU.DK både under htx og stx  
<https://emu.dk/htx/idraet>



STYRELSEN FOR



**BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

STYRELSEN FOR