



UNDERVISNINGS
MINISTERIET

Læseplan for valgfaget idræt

10. klasse

Indhold

Indledning	3
Trinforløb for 10. klassetrin	4
Alsidig idrætsudøvelse	4
Idrætskultur og relationer	6
Krop, træning og trivsel	7
Sproglig udvikling	8
It og medier	9
Innovation og entreprenørskab	10
Uddannelsesafklaring	11

Indledning

Faget idræt er et valgfag i 10. klasse. I faget tages udgangspunkt i elevernes allerede opnåede kompetencer, færdigheder og viden fra undervisningen i idræt i 1.-9. klasse.

I faget idræt skal eleverne lære at indgå i alsidige, idrætslige sammenhænge, hvor det er centralt, at eleverne opnår kropslige færdigheder og viden om fysisk aktivitet samt oplever glæde ved og lyst til at udøve idræt i mange forskellige arenaer. Med udgangspunkt i elevernes praksiserfaring er der fokus på at diskutere idræt i forskellige perspektiver.

Fælles Mål omfatter tre kompetenceområder: alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel.

Centralt i faget er en alsidig idrætspraksis, hvor alle tre kompetenceområder bliver sat i spil. Ud over arbejdet med de kropslige færdigheder er fagets kulturelle og dannelsesmæssige kvaliteter bærende for undervisningen.

Idræt i skolen danner grundlag for en praksisorienteret undervisning suppleret med teori.

Idrætsundervisningen skal indeholde læreprocesser, der knytter sig til tre forskellige dimensioner i faget: læring i bevægelse, læring om bevægelse og læring gennem bevægelse.

Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i kompetenceområderne og under hensyntagen til de tværgående temaer.

Læseplanen beskriver undervisningens progression i fagets trinforløb og danner grundlag for en helhedsorienteret undervisning. Det er væsentligt, at der i det enkelte undervisningsforløb arbejdes med flere færdigheds- og vidensmål på tværs af kompetenceområderne. Det skal endvidere tilstræbes, at undervisningen tilrettelægges, så den vekselvirker mellem den enkeltfaglige fordybelse og det tværfaglige arbejde.

Trinforløb for 10. klassetrin

Trinforløb for 10. klassetrin
Undervisningen skal fokusere på, at eleverne får en forståelse af idrættens rolle i samfundet nationalt og internationalt. Der arbejdes videre med elevernes evner til at indgå i, planlægge og vurdere idrætsaktiviteter i forhold til læringsmålene fra 1.-9. klasse.

Fokus er på elevernes evne til at diskutere forskellige idrætslige aktiviteter og discipliner, i et historisk og kulturelt perspektiv med udgangspunkt i deres praksiserfaringer.

Der arbejdes med samspillet mellem idrættens og samfundets

normer, værdier og etik. Der lægges vægt på fællesskabets betydning for motivation, læring og dannelse.

Der arbejdes med idræt, krop og sundhed i sammenhæng med livsstil og vurdering af egne handlemuligheder.

Alsidig idrætsudøvelse

Kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

Redskabsaktiviteter fokuserer på elevernes arbejde med at beherske og vurdere gymnastiske øvelser i et historisk perspektiv, herunder brug af både traditionelle og nye redskaber.

Boldbasis og boldspil tager sit udgangspunkt i, at eleverne kan diskutere kvaliteter i forskellige boldspil ud fra forskellige perspektiver, fx køn, præstation og social læring og med inddragelse af egne erfaringer.

Dans og udtryk omhandler elevernes evne til at undersøge og anvende rummets muligheder for bevægelse og udtryk.

Kroppsbasis er centreret omkring elevernes evne til at arbejde koncentreret og kroppsbevidst under udførelse af forskellige idrætslige aktiviteter.

Løb, spring og kast fokuserer på elevernes arbejde med at beherske og vurdere atletikkens discipliner i et historisk og aktuelt perspektiv.

Natur- og udeliv er centreret omkring, at eleverne skal planlægge og gennemføre friluftaktiviteter for grupper og får en forståelse af regler for ophold og færden i naturen.

Redskabsaktiviteter

Eleverne skal opnå erfaringer med og indsigt i gymnastikkens historiske og kulturelle udvikling samt den dannelses- og sundhedsmæssige betydning, som gymnastikken har haft gennem tiderne. Med udgangspunkt i et bredt defineret gymnastikbegreb skal eleverne arbejde med forskellige perioder og genrer gennem tiden. Eleverne skal arbejde med forskellige tidstypiske redskaber, koreografier og spring.

Boldbasis og boldspil

Eleverne skal på baggrund af egne praksiserfaringer diskutere, sammenholde og forholde sig til forskellige boldspils kvaliteter. Eleverne skal diskutere kvaliteter i boldspil ud fra forskellige perspektiver, herunder blandt andet et køns- eller kulturelt perspektiv. Endvidere skal eleverne opnå en udvidet forståelse af boldspils forskellige kvaliteter på baggrund af egen deltagelse. Eleverne skal arbejde med forskellige boldspils kvaliteter i forhold til blandt

andet intensitet, teamudvikling og tekniske/taktiske krav.

Dans og udtryk

Eleverne skal undersøge og lade sig inspirere af de muligheder, som forskellige fysiske rum giver i forhold til bevægelser, udtryk og udvikling af bevægelseskoreografier. Herigennem skal eleverne bl.a. opnå erfaringer med og indsigt i rummets betydning for kropslig udfoldelse. Eleverne skal arbejde med udvikling af sammensætninger og koreogra-

fier i et udvalgt fysisk rum. Dette kan eksempelvis være et omklædningsrum, en trappeopgang, et klasseværelse med borde og stole eller på en legeplads.

Kropsbasis

Eleverne skal udvikle evnen til at arbejde koncentreret, målrettet og kropsbevidst i forskellige idrætslige aktiviteter. I arbejdet med fordybelse og målrettet træning skal eleverne få erfaringer med sammenhængen mellem koncentration, kropsbevidsthed og mestring af forskellige idrætslige færdigheder. Eleverne skal i relation til egne praksiserfaringer vurdere og diskutere muligheden for oplevelsen af flow i forbindelse med idræt.

Løb, spring og kast

Eleverne skal arbejde med deres kendskab til atletikkens historiske

og kulturelle udvikling, samt dens betydning i samfundet. Der skal fx arbejdes med atletikken som grundlaget for de moderne olympiske lege. Elevernes arbejde med atletikken som enkeltdiscipliner, der umiddelbart kan måles og sammenlignes, skal understøtte deres forståelse for atletikkens betydning for fx professionaliseringen af idræt. Der skal arbejdes med udviklingen af atletikken, som et område for de få, til de store motionsløb for alle.

Natur- og udeliv

Eleverne skal planlægge og gennemføre natur- og friluft aktiviteter for grupper. Eleverne skal kunne omsætte deres viden om aktiviteter i naturen i forhold til at udvælge aktiviteter, der er passende til gruppens færdigheder, fx fysisk belastning og udholdenhed. Det kan fx være mindre

aktiviteter i parker eller urbane miljøer, men også større og mere omfangsrige aktiviteter i skove eller andre større naturområder. Undervisningen skal lede hen mod, at eleverne opnår viden om regler for brugen af og ophold i offentlige og private skove i forbindelse med afvikling af friluft aktiviteter og overnatning i naturen. Eleverne skal kunne identificere de etiske og kulturelle dimensioner i brugen af udearealer i forbindelse med friluft aktiviteter, fx forholdet mellem naturnydere, naturbrugere og skovens ejere.



Idrætskultur og relationer

Kompetenceområdet idrætskulturer og relationer omfatter tre færdigheds- og vidensområder:

Samarbejde og ansvar omhandler elevernes oplevelse og forståelse af fællesskabets betydning for motivation, læring og dannelse.

Normer og værdier er centreret omkring elevernes vurdering af, om og hvordan idrættens normer, værdier og etik kan overføres til livet generelt.

Idrætten i samfundet fokuserer på, at eleverne får en forståelse af idrættens mangfoldighed i et nationalt og internationalt perspektiv.

Samarbejde og ansvar

Eleverne skal arbejde med fællesskaber i forskellige idrætsaktiviteter og erfare, hvordan man fastholder, bidrager til og udvikler fællesskaber afhængigt af fx gruppestørrelse, elevforudsætninger og typen af aktivitet. Eleverne skal opleve og vurdere fællesskabets betydning for motivation, læring og dannelse. Eleverne skal bl.a. diskutere, på hvilken måde fællesskaber kan gøres inkluderende frem for ekskluderende.

Normer og værdier

Eleverne skal vurdere idrættens normer og værdier og forholde sig til, hvordan disse kan overføres til aspekter af livet udenfor idrætten. Eleverne skal arbejde med at identificere værdier og normer, som er fælles for idrætten og livet generelt. Eleverne skal fx arbejde med at udpege væsentlige værdier i holdspil og prøve at finde samme værdier i andre af livets forhold, fx det at indgå som kollega på en arbejdsplads.

Idrætten i samfundet

Eleverne skal arbejde med idrætten i et nationalt og internationalt perspektiv. I et nationalt perspektiv skal eleverne arbejde med forskellige idrætskulturer og få en forståelse af de forskellige kulturers egenart og organiseringsform. Eleverne skal arbejde med idræt i foreninger mfl. og som selvorganiserede aktiviteter. I et internationalt perspektiv skal eleverne arbejde med idrætskulturer fra forskellige dele af verden og få forståelse af ligheder og forskelle til en dansk eller nordisk idrætskultur.

Krop, træning og trivsel

Kompetenceområdet krop, træning og trivsel omfatter tre færdigheds- og vidensområder:

Sundhed og trivsel fokuserer på elevernes forståelse af kostens betydning for træning, præstation og sundhed.

Fysisk træning er centreret omkring elevernes forståelse af de fysiske krav, forskellige idrætsdiscipliner fordrer i forhold til opvarmning og målrettet fysisk træning.

Krop og identitet tager sit udgangspunkt i, at eleverne kan analysere og vurdere samfundets indflydelse på kropsidealer.

Sundhed og trivsel

Eleverne skal arbejde med sammenhængen mellem kost, træning, præstation og sundhed. Eleverne skal arbejde med at analysere og vurdere behovet for energiindtag og -forbrug før, under og efter træning. Eleverne skal arbejde med et bredt og positivt sundhedsbegreb og med sammenhængen mellem levevilkår og livsstil. Dette arbejde skal understøtte elevernes forståelse af kostens og

motionens betydning for motivation, præstation og trivsel.

Fysisk træning

Eleverne skal arbejde med at planlægge og udføre egne opvarmnings- og træningsprogrammer i forhold til specifikke idrætsdiscipliner. Eleverne skal opnå en forståelse for, at forskellige idrætsaktiviteter og -discipliner stiller forskellige krav til opvarmning og fysisk træning, som en forudsæt-

ning for at kunne yde optimalt og forebygge skade.

Krop og identitet

Eleverne skal arbejde med samfundets betydning for opfattelse af kropsidealer og identitet. Eleverne skal kunne vurdere forskelle og ligheder i forskellige idrætsdiscipliners kropsidealer, samt deres påvirkning af samfundets generelle opfattelse af kropsideal.

Sproglig udvikling

Sproglig udvikling er en central del af elevernes arbejde med idræt. Sproglig udvikling har fokus på fire dimensioner af det talte og det skrevne sprog: samtale, lytte, læse og skriv.

Ordkendskab

Faget idræt understøtter den sproglige udvikling gennem fokus på idrætsfaglige begreber, som udfoldes og integreres i undervisningen og i tekstlæsning om idræt, herunder informationsøgning. Læsning i praksis er her fx en bevægelsesanalyse under det kompetenceområde, der hedder alsidig idrætsudøvelse samt arbejde med tekster om fairplay-begrebet under kompetenceområdet idrætskultur og relationer.

Eleverne skal i den forbindelse også lære førfaglige ord og hverdagsbegreber, som har specifik betydning i netop faget idræt, som fx opvarmning og modtagning. Der skal bl.a. arbejdes med sprog og fagsprog i forbindelse med introduktion til spil og øvelser, når eleverne skal analysere teknik og oplevelser i idrætsundervisningen, pulsarbejde, intervaltræning samt i samtale om det brede, positive sundhedsbegreb.

Teksters formål og struktur

I idræt skal eleverne arbejde med fagets særlige teksttyper og disse teksters formål og struktur, fx instruerende tekster som opvarmningsprogrammer og regelsæt eller beskrivende tekster om fysiologi, anatomi mv.

Fagord og begreber, idrætsteori og fælles terminologi er endvidere en central del af prøven i idræt.

It og medier

It, medier og informationsteknologi er en stor ressource for idrætsfaget og skal anvendes metodisk i forbindelse med mange sider af idrætsfaget, og hvor det kan tilføje idrætsundervisningen nye dimensioner. It- og mediekompetencerne kan udskilles i fire elevpositioner, som i praksis vil have store overlap og sammenfald.

Eleverne som kritiske undersøgere

Eleverne skal fx inden for kompetenceområdet idrætskultur og relationer kritisk kunne gøre brug af digitale medier til at undersøge information om idrætsgrene, normer i idræt eller et helt tredje undersøgelsesfelt.

Eleverne som analyserende modtagere

I kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse skal eleverne kende strategier til at analysere idrætslige resultater, herunder overførsel og bearbejdning af informationer fra fx puls, skridttæller,

accelerometer, GPS mv. Der lægges endvidere op til inddragelse af visualisering af bevægelsesteknik eller tyngdepunktets bane med henblik på idrætsfaglig viden og videreudvikling af idrætslige færdigheder.

Eleverne som målrettede og kreative producenter

Elevernes arbejde med at producere egne opvarmningsprogrammer lægger op til kreativ inddragelse af it og digitale medier. Eksempelvis i arbejdet med dans og udtryk, hvor video kan anvendes til både inspiration og analyse samt kreative produktioner.

Eleverne som ansvarlige deltagere

Eleverne skal lære at tage ansvar og deltage, idet de deler deres indsigt og viden med klassen i forskellige andre fora. Eleverne skal bl.a. forholde sig kritisk og analyserende til kropsidealer, som de fremstår i forskellige medier.

Innovation og entreprenørskab

Faget idræt både fordrer og udvikler innovation og entreprenørskab hos eleverne. Dette kommer særligt til udtryk under kompetenceområderne alsidig idrætsudøvelse samt idrætskultur og relationer.

Innovation og entreprenørskab kan udskilles i fire komplementære og indbyrdes afhængige dimensioner: handling, kreativitet, omverdensforståelse og personlig indstilling.

I kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse arbejdes særligt med elevernes evne til at skabe og videreudvikle på fx idrætsaktiviteter, boldlege og kropslige udtryk. Elevernes personlige indstilling og kreativitet sættes i spil. Eleverne opfordres til at tænke kreativt og turde kaste sig ud i nye idrætslige udfordringer. De grundlæggende færdigheder og den viden, som eleverne arbejder med i fx dans og udtryk, kan benyttes som afsæt til at udvikle koreografier og

opvisninger, som kan fremvises og have værdi for skolens øvrige elever.

I kompetenceområdet idrætskultur og relation arbejdes der indgående med elevernes personlige indstilling og omverdensforståelse, når der sættes fokus på samarbejde og ansvar samt normer og værdier. Eleverne skal bl.a. arbejde med at udvise hensyn, forståelse og tolerance, fx ved kropskontakt i visse øvel-

ser og ved at lære at respektere og forstå, at alle kan bidrage til et idrætsfællesskab på forskellig vis. I arbejdet med normer og værdier inden for idrættens kultur og fællesskab arbejdes der eksplicit med elevernes omverdensforståelse i form af forståelse for forskellige bevægelses- og idrætskulturer, regler og rammer for idrætsudøvelse, samfundsproblematikker knyttet til idræt og udnyttelse af muligheder i den nære omverden og i lokalområdet.

Uddannelsesafklaring

Eleverne skal i 10. klasse arbejde med deres uddannelsesafklaring, herunder forestilling om job og karriere.

Eleverne skal arbejde med afklaring af egne ønsker og muligheder i forhold til uddannelses- og erhvervs muligheder inden for fagområdet. Eleverne skal have fokus på udvikling af faglige, sociale og personlige kompetencer. I arbejdet hermed skal der være fokus på, at eleverne får indsigt i de kompetencer, der efterspørges inden for området.

Eleverne skal opnå viden om de uddannelses- og erhvervs muligheder, der er inden for fagområdet, og kunne vurdere uddannelses- og erhvervs mulighederne. Eleverne skal kunne indsamle viden om området og kunne udforske og diskutere eksempler på faglige, personlige og sociale kompetencer, som kræves inden for fagområdet.

Eleverne skal som led i undervisningen også opnå afklaring i forhold til valg af ungdomsuddannelse. Eleverne arbejder med at forstå sammenhængen mellem de faglige kompetencer inden for faget og de efterfølgende valg af ungdomsuddannelser og job.