

2017–2018

Idrætsundervisning i efterskole regi

Katrine Bertelsen
Camilla Daugaard

 **efterskolerne**

KOSMOS
Nationalt Videncenter

Indholdsfortegnelse

Idrætsundervisning i efterskoleregi 2017 - 2018.....	2
Baggrund.....	2
Praktiske oplysninger.....	2
Historik i udviklingsprojektet 'Idrætsundervisning i efterskoleregi'.....	2
Kort beskrivelse af projekt 'Idrætsundervisning i efterskoleregi 2017 - 2018'	2
Formålet	2
Mødet med efterskolernes praksis	2
Profilbeskrivelser	3
Idræt som læringsfag med fokus på idrætsdidaktiske og pædagogiske nedslag.....	5
Efterskolens værdi traditioner.....	6
Idrætsundervisningens indhold og form	6
Afrunding og perspektivering	8
Bilag 1	10
Bilag 2	11
Bilag 3	12
Bilag 4	23

Idrætsundervisning i efterskoleregi 2017 – 2018

Baggrund

Som fri skole har den enkelte efterskole selv mulighed for at formulere kompetencemålene i de enkelte fag ud fra skolens værdigrundlag. Det skal dog sikres, at fagene kan stå mål med, hvad der almindeligvis kræves i folkeskolen. Da beskrivelsen af faget Idræt og især prøvebekendtgørelsen kom i august 2014, måtte Efterskoleforeningen konstatere, at efterskolernes muligheder for at tage afsæt i den enkelte efterskoles aktiviteter og tilgang til idræt og bevægelse, blev begrænset af de indholdsmæssige rammer og krav for idrætsprøven i 9. klasse.

Den enkelte efterskole vil godt kunne stå mål med kompetencemålene ud fra fagets tre kompetenceområder: Alsidig Idrætsudøvelse, Idrætskultur- og relationer og Krop, træning og trivsel efter 9. klasse, jf. Fælles Mål for idræt. Den enkelte efterskole ville også kunne lave en bred dækning af Færdigheds- og Vidensmålene indenfor faget idræt efter 9. klasse, men det kan være svært at nå rundt om alle de mange specifikke indholdsområder.

Historik i udviklingsprojektet 'Idrætsundervisning i efterskoleregi'

I 2014/2015 forsøgte Efterskoleforeningen at søsætte et udviklingsprojekt omhandlende en anden prøveform i idræt, som f.eks. kunne ligne den nuværende Projektopgave i 9. klasse – med fokus på et tværgående idrætsemne/tema som problemstilling. Grunden hertil var, at man fra efterskolernes side ønskede en prøveform, som passede bedre til efterskolekonteksten end den eksisterende idrætsprøve (www.uvm.dk/fp). Undervisningsministeriets prøvekontor afviste dog dette ønske, men sagde, at der gerne måtte eksperimenteres med form og indhold, men udtræksprøven skulle fastholdes. Da foreningen finder det vigtigt at støtte efterskolerne med opkvalificering af faget idræt i 9. klasse, samt et øget behov for at blive klogere på begrebet stå mål med, ønskede Efterskoleforeningen at lave et mini-pilot-projekt i skoleåret 2017/18, som drejer fokus hen på stå mål med begrebet. Det konstateres nemlig, at der stadig opleves udfordringer på efterskolerne i at opfylde prøvekrav og dermed "stå mål med" - ikke blot i faget idræt, men også i de andre fag.

Kort beskrivelse af projekt 'Idrætsundervisning i efterskoleregi 2017 – 2018'

Formål

Efterskoleforeningen ønsker at opkvalificere idrætsundervisning på landsplan. For at være tro mod efterskolernes forskellige værdigrundlag og hverdag vil dette projekts opkvalificering ske gennem indblik i idrætslærere fra to efterskole hverdagspraksis i forhold til planlægning, gennemførelse og evaluering af den almene idrætsundervisning med særligt fokus på form og indhold. Dette formål opnås gennem samarbejde med Det Nationale Videncenter KOSMOS ved UC SYD.

Mødet med efterskolernes praksis

Konsulentbesøgenes formål var at afdække skolernes muligheder og udfordringer i forhold til idrætsfaget. Projektet indebar to fysiske konsulentbesøg. Det første besøg omhandlede at lave en profil af skolernes arbejde med idrætsundervisningen pr. efterskole (Bilag 1). Det andet konsulentbesøg bestod i, at efterskolelærerne skulle give KOSMOS kvalificeret feedback i forhold, hvordan tre eksemplariske undervisningsforløb udarbejdet af KOSMOS kan tilpasses efterskolernes almene idrætsundervisning, samtidig med at opfylde kravet om at stå mål med de tre

kompetenceområder (Bilag 2).

I et forsøg på at komme helt tæt på de muligheder og udfordringer de to efterskoler står overfor vil vi først præsentere efterskolernes profiler i forhold til deres konkrete idrætsundervisning. Profilerne danner grundlag for udvalgte nedslag, hvor KOSMOS ser potentiale for, hvordan efterskoler generelt kan opkvalificere deres idrætsundervisning.

Profilbeskrivelser

VANDEL EFTERSKOLE	SKANDERUP EFTERSKOLE
Lærere oplysninger To mandlige idrætslærere med linjefag i idræt. Begge underviser i den almene idrætsundervisning og varetager også idrætslinjerne i hhv. fodbold og springgymnastik	Lærere oplysninger En kvindelig og mandlig idrætslærer, hvor af den ene har linjefag i idræt og den anden er kandidat fra SDU i idræt og sundhed. Begge underviser i den almene idrætsundervisning og den kvindelige idrætslærer varetager derudover linjen "Puls og outdoor"
Tid og rammer Det første halve år er følgende obligatorisk for 9. klasse elever og udgør idrætsundervisningen: - gymnastik (tre gange om ugen) - dans (en gang om ugen) Fra vinterferien og frem til prøven har alle 9. klasse elever dobbeltmodul i den almene idrætsundervisning, hvor fokus primært er på de forskellige indholdsområderne.	Tid og rammer Hver uge har 9. klasse elever to lektioner almen idrætsundervisning. Hver fredag hele året har alle eleverne i 9. klasse gymnastik
Faciliteter Har gode muligheder i forhold til at arbejde med den almene idræt, dog låner de atletikfaciliteter.	Faciliteter Har sparsomme faciliteter i forhold til at arbejde med indholdsområdet LSK/ Atletik. Idrætslærerne tænker undervisningen ind i de eksisterende muligheder, som skolen har tilgængelig. Skolen har udover hallen som idrætsfaglokale også et idrætsfaglokale til teoriundervisning. Dette ligger i en naturlig forbindelse med hallen, som er udsmykket med idrætsdidaktiske plakater, tavle, måtter m.m.

<p>Den almene idrætsundervisning Der er udarbejdet undervisningsplaner, hvor der er fokus på indholdsområderne. Lærere og elever samarbejder om at dokumentere idrætsundervisningen gennem intern YouTube kanal (Bilag 4), hvor fokus er på fremvisning og forklaringer af fx selvudviklede spil eller kasteteknikker. Hvert forløb evalueres med en videodokumentation, som eleverne kan lade sig inspirere af til en evt. prøve eller miniprøve.</p>	<p>Den almene idrætsundervisning Der arbejdes undervisningsbeskrivelser, som lever på til Undervisningsministeriets krav. Hvert undervisningsforløb tager udgangspunkt i et tema, der er tværfagligt – forstået på den måde at der eksempelvis arbejdes med temaet "Identitet" i både dansk og idræt. Lærerne i dansk og idræts samarbejder omkring temaet faglige indhold. Der arbejdes ydermere med "Det store fælles notat", som er en oversigt over, hvad eleverne har lært og lavet i idrætsundervisningen. Dette bruges af eleverne og lærerne som en fælles evaluering og dokumentation. Hvert undervisningsforløb beskrives af idrætslærere i en undervisningsbeskrivelse, og ex. på dette kan ses på Bilag 3.</p>
<p>Muligheder som idrætslærer på en efterskole Lærerne italesætter, at der er mulighed for en løbende vurdering i forhold til standpunktskarakter gennem hele året (også om aftenen), da de som de siger har eleverne "fuld tid". Efterskolen afvikler en mini-idrætsprøve, hvis skolen ikke udtrækkes til prøven, som danner baggrund for årskarakteren.</p>	<p>Muligheder som idrætslærer på en efterskole Lærerne italesætter, at det giver mere kvalificeret idrætsundervisning, når afsættet for undervisningen tager udgangspunkt i en gennemarbejdet og fyldestgørende undervisningsbeskrivelse. Når en faglærer (ex. dansklærer) og idrætslærer arbejder tæt sammen omkring et tema, giver det større mulighed for fordybelse og andre perspektiver på temaet, end blot kropslige tilgange.</p>
<p>Udfordringer Lærerne italesætter, at en af udfordringerne i idrætsundervisningen er at nå rundt om alle tre kompetenceområder. Dette begrundes særligt med afsæt i, hvordan timerne er tilrettelagt med en time pr. uge. Lærerne beskriver, at de som idrætslærere mangler at inddrage temaer som en naturlig del af idrætsundervisning.</p>	<p>Udfordringer Lærerne italesætter, at kollegerne ikke anser idræt som et fag på linje med skolens øvrige fag. Lærerne oplever, at det er en omfattende arbejdsproces at udarbejde fyldestgørende undervisningsbeskrivelser forud for prøveafvikling. Særligt det første år, hvor de havde elever der skulle til idrætsprøve.</p>

<p>Traditioner for alle elever</p> <p>16 gymnastikopvisninger Vild med dans dag Håndboldstævne Fodboldturnering Friluftstur (kønsopdelt) Arrangerer idrætsdag for 5.klasser Arrangerer "Vandel Camp" for 5.-6.klasses elever Skitur OL - Atletikstævne</p>	<p>Traditioner for alle elever</p> <p>Sydfrankrig med fokus på adventure aktiviteter Gymnastik fredag Afslutningsfest Landsstævne Adventurerace (heldags tur) Storbytur (Berlin)</p>
<p>Prøveerfaringer i idræt</p> <p>Skolen har ikke været udtrukket til idrætssprøven fra Undervisningsministeriet.</p> <p>Idrætslærerne har været ude som censor i idrætssprøven</p>	<p>Prøveerfaringer i idræt</p> <p>Skolen er blevet udtrukket 2 gange til idrætssprøven (2014/2015 og 2016/2017)</p> <p>Den kvindelige idrætslærer har været ude som censor i idrætssprøven</p>

Idræt som læringsfag med fokus på idrætsdidaktiske og pædagogiske nedslag

På baggrund af ovenstående profiler har KOSMOS udvalgt forskellige nedslag, som kan skabe gode praksisnære muligheder i arbejdet med en kvalificeret tilgang til idrætsundervisningen på efterskoler.

For flere efterskoler er det en udfordring, at idræt er blevet et prøvefag. Udfordringerne beskrives med;

- at efterskolen har en profil, som ikke er idrætsrelateret
- at efterskolen er målrettet bestemte idrætsslinjer
- at efterskolen har mangel på idrætslærere og dermed kompetencer
- at efterskolen har sparsomme faciliteter

Idrætsfaget og idrætsundervisningen har for flere efterskoler¹ fungeret som et aktivitetstilbud og fag, hvor det primære formål har været at have det sjovt og få sved på panden. En national spørgeskemaundersøgelse ang. idrætssprøven viser, at 71 % af idrætslærerne mener, at idrætssprøven i høj grad har potentiale for at fremme læringsdimensionen (Bertelsen, Bruun & Paustian, 2016). For at *stå mål med* Folkeskolens krav i forhold til prøven i idræt og fagets kompetenceområder i efterskoleregi, skal idrætslærerne kvalificeres til at arbejde mere systematisk ift. at få elevernes læring tænkt ind i idrætsundervisningen.

¹ Samme tendens har gjort sig gældende i Folkeskolen

Efterskolens værdi traditioner

Med afsæt i konsulentbesøgene, viden om efterskolernes profiler og CEFU-rapporten 9. klasse på efterskole (Juul et. al., 2014) oplever lærerne at stå i et krydsfelt mellem at levere faglige resultater i forhold til prøvestrømninger, samtidig med en bevidsthed om efterskolens andre mål og værdier.

På baggrund af ovenstående ser vi et uudnyttet potentiale af efterskolens mange dannelsesmæssige traditioner og værdier. Vi opfordrer derfor til, at netop disse traditioner og værdier med fordel anvendes og indtænkes som et didaktisk og tematisk element i forhold til i dette tilfælde idrætsundervisningen. Det betyder konkret, at idrætslærere og eleverne skal se meningen og værdien i at anvende den enkelte efterskoles traditioner og aktivitetstilbud til at danne rammen for arbejdet med temaer i idræt.

Med udgangspunkt i ovenstående profiler fremhæves følgende:

- Storbyturen kan fx indbyde til tematikker omkring idrætskultur, idrætsmiljøer, urbanitet/street, byens bevægelsepuls. Opgaven kunne lyde på; at eleverne skal observere og reflektere over en eller flere af ovenstående temaer
- Friluftsturen indbyder allerede til en tematik omkring køn jf. den er kønsopdelt. Opgaven kunne lyde på; at eleverne som en del af turens aktiviteter skal kunne perspektivere til kønsforskelle og ligheder – evt. planlægge friluftaktiviteter til det modsatte køn, som afprøves på friluftsturen.
- Skituren indbyder til tematikker omkring præstation, træning, natur, motivation. Opgaven kunne lyde på; at eleverne forud for skituren skal udarbejde et motiverende træningsprogram målrettet skiløb samt forholde sig til, hvad skiløb som sportsgren/aktivitet kan i forhold til motivation.
- Gymnastikopvisninger kan fx indbyde til fællesskab, samarbejde og præstation som tematikker. Eleverne kan arbejde med temaet fællesskab på flere niveauer og her skal de reflektere, argumentere og forholde sig til fællesskabet; individuel, par, grupper, fælles (efterskolen) og fælles (alle efterskolerne sammen evt. landsstævne)

Idrætsundervisningens indhold og form

I forhold til CEFU-rapporten benævnes en udfordring i, at flere efterskolelærere ser samværsdelen vigtigere end undervisningsdelen, hvilket udmønter sig i en begrænset didaktisk udvikling (Juul et.al., 2014). I kommunikationen med dette projekts idrætslærerne og i forhold til de udarbejdede profiler kom det frem, at begge efterskoler på hver deres måde arbejder med didaktisk udvikling i forhold til såvel indhold som form. Vi vil nu kort skitsere de didaktiske virkemidler, indsatser, tiltag der ligger til grund for deres idrætsundervisning.

Idrætsdidaktiske modeller og læremidler

Begge efterskoler arbejder med idrætsdidaktiske plakater/modeller og forskellige typer af læremidler fx Tjek på idræt. Ved at arbejde med de idrætsdidaktiske plakater/modeller bringes den mundtlige og reflekserive dimension i spil, og giver såvel lærere som elever gode betingelser i forhold til at anvende, forstå og argumentere for fagord. Således bliver udfordringen om idrætsfagets ikke-sproglige og tavse viden omsat til en kobling mellem kropslig handling og ord (Bertelsen & Bruun, 2017)

Tværfagligt samarbejde fagene imellem

CEFU-rapporten viser yderligere, at der eksisterer en faglighedsdiskurs på skolerne, hvor undervisningen oftest foregår fagopdelt i dagtimerne. Desuden fremgår det også af rapporten, at efterskolernes ikke som udgangspunkt prioriterer at arbejde tværfagligt grundet at lærerne føler sig presset af de mange prøvefag i 9. klasse (Jουλ, et. al. 2014). Vi har i dette projekt erfaret, at der specielt på den ene efterskole blev vægtet at arbejde tværfagligt. Dette begrundes i at nå i mål med kvalificeret temabaserede idrætsundervisningsforløb, fx hvor der blev arbejdet med temaet "Super-Ego" i både dansk og idræt. Eleverne læste tekster og fortolkede tekster omkring super-ego, hvorefter de skulle overføre det til idrætsundervisningen og dermed den kropslige dimension (Bilag 3). Dette gav både dansklærerne og idrætslærerne mulighed for at samarbejde og dermed være endnu skarpere på den såvel fagfaglige og tværfaglige dimension.

Evalueringsformer

Vi erfarede, at begge efterskoler arbejder med evaluering på hver sin måde med et didaktisk perspektiv. Fokus var, at idrætslærerne begge steder gør meget ud af at inddrage eleverne og gøre dem aktive i deres egen evalueringsproces.

Den ene efterskole anvendte efter hvert forløb en evalueringsform, hvor eleverne skulle filme det, som de havde arbejdet med fx ved at filme deres selvudviklede boldspil. Derefter skulle de skrive et regelsæt, som andre elever samt deres idrætslærere kunne forstå og bruge. Denne form for arbejdsproces forventes delt på en fælles intern You-tube kanal (Bilag 4). Tanken med denne kanal er, at eleverne kan bruge materialet i arbejdet med en eventuel idrætsprøve eller til den selvvalgte mini idrætsprøve, som efterskolen vægter at afholde som minimum. Dette for, at eleverne kunne lade sig inspirere af hinanden og huske, hvad de havde arbejdet i løbet af skoleåret. Den anden efterskole arbejdede med "Det store fælles notat", som er en oversigt over, hvad eleverne har lært og lavet i idrætsundervisningen, som eleverne selv har italesat både før, under og efter undervisningen.

Begge skoler gav udtryk for, at det var en stor hjælp frem mod prøven og en god måde at se og høre, at eleverne har nået de opstillede mål.

Fra idrætsaktiviteter til eksemplariske undervisningsforløb

På andet konsulentbesøg var omdrejningspunktet, at idrætslærerne gav feedback på konkrete undervisningsforløb udviklet til 9. klasse. Feedbacken bestod i, at idrætslærerne skulle vurdere omfanget samt anvendelsesgraden i forhold til at være brugbart i forhold til en efterskoles arbejde med idrætsfaget og idrætsundervisningen. KOSMOS har på baggrund af denne feedback designet to undervisningsforløb målrettet efterskolerne. I undervisningsforløbene vægtes: progression, tema, fagord, kreativitet, mål, tegn på læring, dialogisk undervisning i form af timeout. Alle disse elementer kan være med til at bidrage til at såvel elever som lærere oplever idræt som læringsfag.

Afrunding og perspektivering

I denne mini-rapport har KOSMOS forsøgt at afdække to efterskolels muligheder for at fremme kvalificeret idrætsundervisningen. Det har været vigtigt gennem dette arbejde at være tro mod efterskolernes værdigrundlag og hverdag for at kunne komme med et realistisk bud på, hvilke indsatser og idrætsdidaktiske overvejelser idrætslærere på efterskolerne med fordel kan gøre sig i planlægning, gennemførelse og evaluering i forhold til idrætsfaget. efterskolernes værdigrundlag og hverdag i et forsøg på at komme med realistiske bud på, hvilke indsatser og idrætsdidaktiske overvejelser idrætslærere på efterskolerne med fordel kan gøre i planlægning, gennemførelse og evaluering.

Referencer

Bertelsen, Katrine & Bruun, Tine Hedegaard (2017). *Nyt idrætsfag – nye idrætslærere?* fra antologien red. Schultz, Anette & Seelen, Jesper von. (2017) *En skole i bevægelse – Læring, trivsel og sundhed*, Akademisk Forlag

Bertelsen, Katrine. Bruun, Tine Hedegaard & Paustian, Pia (2016). *Et ministerielt perspektiv på 9. klasse prøven i idræt* fra publikationen af Bertelsen et. al. (2016). *9. klasse prøve i idræt – en undersøgelse med fremadrettede perspektiver*, Udgivet: 2016, ISBN: 978-87-93192-72-0, Serie: Reach, 2016:1, Serieudgiver: Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring, Syddansk Universitet & University College Lillebælt

Juul, Tilde Mette et. al. (2014). *9. klasse på efterskole. Fem udfordringer til udviklingen af efterskolernes 9. klasse*. DAMVAD og Center for Ungdomsforskning

Bilag 1

Mini-pilotprojekt med fokus på at stå mål med faget idræt i 9. klasse i 2017/18

Som en del af dette projekt skal KOSMOS i samarbejde med jer (Vandel Efterskole og Skanderup Efterskole) gøre status på samt videreudvikle arbejdet/undervisningen med at stå mål med Forenklede Fælles mål i idræt.

For at komme godt fra start i vores samarbejde det kommende halve år, vil vi gerne bede jer om at forholde jer til og svare på nedenstående spørgsmål (OBS! I jeres svar må I meget gerne, der hvor det giver mening, linke til de konkrete steder, hvor teksten findes på jeres hjemmesider):

Mål og profil

Hvad er jeres efterskoles profil?

En fri skole kan:

- *Fastsætte egne del- og slutmål og udarbejde egne undervisningsplaner for undervisningen*
- *Vælge at følge Forenklede Fælles Mål med kompetencemålene samt anvende de vejledende læseplaner som undervisningsplaner for deres undervisning*
- *Anvende Fælles Mål delvist, fx for udvalgte fag og fagområder, og udarbejde egne mål og undervisningsplaner for undervisningen i andre fag/fagområder*
- *Også bruge dele af beskrivelsen af et fag i Fælles Mål og redegøre, hvilke områder Fælles Måls beskrivelse ikke gælder for, og erstatte disse dele af beskrivelsen med skolens egen.*

Tid og rammer

Hvordan tilbydes eleverne i 9. klasse idræt?

- Ugentlig, temadage, uger, etc.

Hvordan er jeres rammer i forhold til idræt som obligatorisk fag?

- Egne faciliteter, låner I steder ex. hal?

Elevgruppe

Hvordan vil I beskrive jeres elevgruppe?

Idrætsprøven

Har I haft elever til prøve i 9. klasse i idræt i

- 2014/2015
- 2015/2016
- 2016/2017?

Hvis ja, hvilke oplevelser havde du/I som lærere og hvad er jeres erfaringer i forhold til eleverne?

- Hvilke muligheder giver idrætsprøven jer som efterskole?
- Hvilke udfordringer giver idrætsprøven jer som efterskole?
- Hvordan har I arbejdet med faget idræt efter prøveindførelsen?

Undervisningsplaner/årsplaner i idræt

Fremsend gerne og/eller forklar dette, når vi mødes, hvordan planen anvendes og forstås.

Bilag 2

Møde januar ang. undervisningsforløb og kapitlet Nyt idrætsfag – nye idrætslærere?

Feedbackopgave

"Efterskole-idrætslærere blik og feedback i forhold til udviklede undervisningsforløb samt artikel ang. idrætsundervisningen"

- 1) Vi vil meget gerne have jer til at give os i KOSMOS feedback på, hvordan tre nyudviklede undervisningsforløb med fokus på udskolingen kan anvendes i forhold til jeres arbejde med idrætsfaget/idrætsundervisningen i 9. klasse i efterskoleregion.
Link til de tre undervisningsforløb – hvor fokus er på at skabe den røde tråd i idrætsundervisningen fra 1. – 9. klasse. (*OBS – I skal kun tjekke det ud med orange – da det er tiltænkt elever i udskolingen*)

Roller og bold

<http://www.aktivaaretrundt.dk/Files/s-root/mezu/version0.pdf>

Kropsbasis

<http://www.aktivaaretrundt.dk/Files/s-root/mezv/version0.pdf>

Redskabsaktiviteter

<http://www.aktivaaretrundt.dk/Files/s-root/mezw/version0.pdf>

Når vi mødes med jer i januar (forhåbentlig) gennemgår vi jeres kommentarer til forløbene – og på vegne af dette tager vi det med hjem og tilretter og udvikler forløb til idræt. I kan jo af gode grunde ikke nå at afprøve forløbene – men vi vil gerne have jer til at læse den igennem. Outputtet af denne arbejdsproces sammen med jer er, at vi godt kunne tænke os at udgive 1 – 2 eksemplariske undervisningsforløb målrettet efterskoleverdenen.

- 2) Vi vedhæfter også et kapitel fra en ny antologi En skole i bevægelse, hvor jeg, Katrine Bertelsen sammen med en god kollega har skrevet kapitel 6 Nyt idrætsfag – Nye idrætslærere? Denne artikel vil vi gerne have jer til at læse med blik for, om I tænker, at I og jeres kolleger i efterskoleverdenen kan genkende artiklens problematikker og udfordringer.

Hvilket didaktisk syn bliver der vægtet i artiklen?

Hvilke pædagogiske og didaktiske perspektiver ligger i artiklen?

Bilag 3

Bilag 3 indeholder ex. på Undervisningsbeskrivelser til idræt, tekstopgivelser samt en oversigt over, hvordan danskfaget og idrætsfaget samarbejder omkring forskellige temaer.

Adventure og teambuilding

- Test (Ulrik Wilbek) roller og styrker
- Fysiske test i styrke og løb (Andersens test) - gøres på aftenvagter
- DIF's skadekursus 1/ førstehjælp (fitness uddannelse 4 timer, uge 36)
- Tur med overnatning (gåtur til Rebæk, uge 35)
- MTB/MTB o-løb. Brug af Grønholtsporet. Hjælp fra MC eller Essi for at få en fed introduktion
- Inliners. Priser og størrelser undersøges SC
- O-løb (koblet på danskfagligt indhold, hvis det giver mening). Marielundskoven. Byløbet i Kolding
- Vandaktiviteter kajak, kano i vanddrup svømmehal, intro til IHS. Måske er vi nødt til at have dem i flere hold (uge 36 eller mandag i grenfagsugen)
- Teambuilding
- Fysisk træning - crossfit (en del af fitnessuddannelsen)
- Sønderborg IHS (grenfagsugen 37, tirsdag-torsdag): Adventurerace, vandaktiviteter, klatring, MTB, High-rope, beachvolley, teambuilding, crossfit i Solgården, rullehockey
- Adventurerace Levring, adventureefterskolen eller Laursen Realskole

Identitet og roller

- Hovedværkslæsning: "Mit venskab med Jesus Kristus" uge 33.
- essay-genren. "Glæden ved at dykke", "Professoren er idiot", "Man bør sørge for at mangle noget væsentligt", "Højt at flyve"
- læsning af 1-2 novelle. "Spejlbilleder", "Grim og dum"
- sagprosa. Typer i idrætten, fx Mikkel Hansen (artikel til Ulriks W roller), "Giv os i dag vor daglige ironman"
- foredrag, Thea Storm - det at flytte, at presse sig selv (dokumentarfilm: "Ironwoman"- findes på tv2 play + genren; dokumentar)
- kortfilmen: "Dennis"
- skriftlig opgave. 14 dage til at skrive i. Uge 36 og uge 43.
- Det at skrive essay, et fokus på skriftlighed og skrivning
- læseprøve i uge 34

Idrætskulturer

Undervisningsbeskrivelse for faget idræt

Skole	Skanderup Efterskole, 623300
Klasse	9. klasse 2016/2017
Lærer	Stine Christiansen og Søren Philipsen
Forløb	Idrætskulturer
Tema/temaer	Idrætskulturer Idræts historie
Kompetenceområder	Alsidig idrætsudøvelse Idrætskultur og relationer
Kompetencemål	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis
Fælles mål <ul style="list-style-type: none">• Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier.• Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karaktersamt bevægelsesanalyse i dans.• Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.• Eleven kan deltage i udvikling af idrætsslige aktivitetstilbud.	Læringsmål <ol style="list-style-type: none">1. Eleverne kan udføre forskellige sving og sammensatte sving til musik.2. Eleverne kan optælle musiknumre og sætte det ind i et formskema.3. Eleverne kan i samarbejde med andre koreografere egen dans i valgfri stilart.

<p>Forløbsbeskrivelse</p>	<p>Som forlængelse af tema om gentlemanship fra boldbasis og boldspil indleder vi forløbet omkring idrætskulturer med dans og udtryk ved at danse lanciers. Vi bruger en lektion på at arbejde med tur 1 og evt. tur 2.</p> <p>Dernæst er det aftalt med en elev fra skolen, at han underviser 9. klasse i hiphop (eleven der underviser har danset hiphop i mange år og har været til vm). Der undervises i basic hiphop moves med fokus på det enkelte move og dernæst at sammensætte disse til en sekvens. Herefter skal eleverne i mindre grupper selv koreografere en 2 minutters dans, som skal fremvises for de andre.</p> <p>Undervejs arbejder vi med, at tælle takter i et musikstykke og lave et formskema, som kun bruges i arbejdet med at koreografere, så eleverne ved, hvor mange takter de forskellige stykker i sangen varer. Til sidst afleveres formskemaet og eleverne fremviser deres selv-koreograferede dans for resten af klassen.</p> <p>Undervej i skoleåret har eleverne (næsten) hver fredag haft faget "Morgenhår og frisk", hvor de har arbejdet med rytmisk gymnastik. Her har de lært koreograferede serier og sat dem sammen til en lille gymnastikopvisning på ca. 15 minutter.</p>
<p>Evaluering</p>	<p>Eleverne fremviser deres egne gruppe-danse for resten af klassen og afleverer også et formskema over den sang, de har valgt at lave en dans til. Undervejs har eleverne også fået respons på sekvenser af deres dans og fremstilling af formskema.</p> <p>Som afslutning på gymnastik, som har kørt over hele skoleåret, laves der 3-4 opvisninger for bl.a. forældre, bedsteforældre og nye elever.</p>
<p>Tekster/links</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anna-Marie Luke m.fl.: Idrætskultur (<i>Idrætsteori 8.-9. årg., Herning Kommune, s. 16-18</i>) • Fra Hedeskov & Gade: Tjek på Idræt, Gyldendal; <ul style="list-style-type: none"> - Danseanalyse (s. 29) - Musikforståelse (s. 30)
<p>Lærers underskrift</p>	<p>Skolelederens underskrift</p>

Teamwork

Undervisningsbeskrivelse for faget idræt

Skole	Skanderup Efterskole, 623300
Klasse	9. klasse 2016/2017
Lærer	Stine Christiansen og Søren Philipsen
Forløb	Teamwork
Tema/temaer	Idræt og samarbejde Idræt og leg
Kompetenceområder	Alsidig idrætsudøvelse Idrætskultur og relationer
Kompetencemål	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis
Fælles mål <ul style="list-style-type: none">• Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.• Eleven har viden om centrale fagord og begreber.• Eleven har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.• Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter.	Læringsmål <ol style="list-style-type: none">1. Eleverne kan anvende balance og kropsspænding.2. Eleverne kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter3. Eleverne kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.
Forløbsbeskrivelse	<p>I forløbet "Teamwork" startede vi med at have fokus på kroppen og kropsbasis ved at arbejde med kropsspænding, akrobatik og yoga. Indholdet havde til hensigt være forøvelser til redskabsaktiviteter. Fokusset var, at eleverne fik en forståelse for, hvad kroppen kan bruges til, alene og i fællesskab med andre gennem leg og samarbejdsøvelser.</p> <p>Herefter efter arbejdede vi med opvarmning samt traditionel springgymnastik. I begrebet traditionel springgymnastik har det været til hensigt at skabe en forståelse for kroppen og dens anvendelsesmuligheder. Dette gennem øvelser med kropsspænding, ruller, hovedstand, håndstand, vejrmøller og overslag. Eleverne arbejdede i den forbindelse også med grundlæggende færdigheder i modtagning af ovenstående øvelser. Gennemgående fokuspunkter igennem forløbet har været samarbejde og en progressiv tilgang både i øvelser, springopstillinger samt sikkerhed. I forbindelse med praktisk undervisning er temaer under "Idrætskultur og relationer" samt "Alsidig idrætsudøvelser" bragt i spil i fælles diskussion i plenum.</p>

Evaluering	<p>Elevernes evaluering af forløbet har været at lave en bevægelsesserie i grupper af 3-4 personer. Her skulle de vælge et tema, et stykke musik samt så mange elementer som muligt fra vores forløb. Det vil sige både øvelser fra kropsbasis og redskabsaktiviteter. Serien skulle vare 2-3 minutter, og de sluttede af med at vise den for de andre i klassen.</p>
Tekster/links	<ul style="list-style-type: none"> • Anna-Marie Luke m.fl.: Træning gennem leg (Idrætsteori 8.-9. årg., Herning Kommune, s. 26) • Anders Titskov Koogi: Samarbejde (Clio Online) • Fra Hedeskov & Gade: Tjek på Idræt, Gyldendal; <ul style="list-style-type: none"> - Bevægelsesanalyse (s. 8-9) - Centrale elementer i kropsbasis (s. 41)
Lærerens underskrift	Skolelederens underskrift

Min krop og sundhed

Undervisningsbeskrivelse for faget idræt

Skole	Skanderup Efterskole, 623300
Klasse	9. klasse 2016/2017
Lærer	Stine Christiansen og Søren Philipsen
Forløb	Min krop og sundhed
Tema/temaer	Idræt og samarbejde Idræt og leg
Kompetenceområder	Krop, træning og trivsel Idrætskulturer og relationer
Kompetencemål	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv
Fælles mål <ul style="list-style-type: none">• Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder.• Eleven kan formidle et opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre.• Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet.• Eleven har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet.	Læringsmål <ol style="list-style-type: none">1. Eleverne kan vise deres egne opvarmningsprogrammer med bestemte formål.2. Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer.3. Eleverne kan skriftligt formidle, hvilken betydning træningsprogrammet har for deres krop og sundhed.
Forløbsbeskrivelse	I forløbet "Min krop og sundhed" har indholdet været forståelse og viden omkring kroppens funktion og anvendelsesmuligheder i træningsmuligheder som styrketræning samt almindelig kredsløbstræning. Desuden har forløbet også indeholdt grundlæggende praktisk og teoretisk viden omkring hensigtsmæssig opvarmning og dens indhold. Til sidst har grundlæggende anatomisk og fysiologisk viden været diskuteret i fælles plenum i de praktiske undervisningslektioner.
Evaluaering	Elevernes evaluering af forløbet har været at lave et opvarmningsprogram i grupper af 3-4 personer, hvor de i de efterfølgende lektioner på skift har stået for opvarmningen til idrætsundervisningen. Derudover har eleverne i grupper også udarbejdet et skriftligt træningsprogram med et specifikt formål og beskrivelse af praktiske øvelser.

Tekster/links	<ul style="list-style-type: none"> • Anna-Marie Luke m.fl.: Træning gennem leg (Idrætsteori 8.-9. årg., Herning Kommune, s. 26) • Anders Titskov Koogi: Samarbejde (Clio Online) • Fra Hedeskov & Gade: Tjek på Idræt, Gyldendal; <ul style="list-style-type: none"> - Grundtræningsområderne (s. 104-106) - Opvarmningsfaser (s. 108) - Centrale elementer i fysisk træning
Lærerens underskrift	Skolelederens underskrift

Træning og leg – Atletikdiscipliner

Undervisningsbeskrivelse for faget idræt

Skole	Skanderup Efterskole, 623300
Klasse	9. klasse 2016/2017
Lærer	Stine Christiansen og Søren Philipsen
Forløb	Træning og leg + atletikdiscipliner
Tema/temaer	Idræt og leg Idræt og samarbejde Idrætskulturer Idræts historie
Kompetenceområder	Alsidig idrætsudøvelse
Kompetencemål	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.
Fælles mål <ul style="list-style-type: none">• Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling.• Eleven kan beherske atletikdiscipliner.• Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner.	Læringsmål <ol style="list-style-type: none">1. Eleven har kendskab til forskellige typer af løb og løbeteknikker.2. Eleven kan udføre forskellige kast med bl.a. spyd og discos, samt kuglestød.3. Eleven kan hjælpe andre med at fejlfinde og korrekt udføre forskellige atletikdiscipliner.
Forløbsbeskrivelse	<p>I fase 1 har vi fokus på forskellige løb, hvor der er tilkøbet fysisk træning undervejs. Vi løber flere forskellige distancer og team-builder og træner på stationer lagt ind på ruten. Forløbet strækker sig over et par uger, hvor der sideløbende er teori omkring kroppens opbygning.</p> <p>Fase 2 ligger i foråret, hvor fokus er på forskellige atletikdiscipliner. Også her har eleverne fået teori omkring løbeteknik. Atletikdiscipliner omfatter kast, bl.a. spydkast, discos, kuglestød samt kast med bolde. Eleverne vil også få mulighed for at øve forskellige spring.</p>

Evaluering	I fase 1 vil der undervejs på løbene blive snakket om, hvad der er fokus på, hvorfor det er vigtigt at udføre øvelser rigtig, osv. Senere i forløbet skal eleverne stå for at station, for på den måde at reflektere over træningen. I fase 2 vil eleverne være inddelt i grupper, hvor de skal hjælpe hinanden med at træne discipliner, samt fejlfinde og korrigere egne og hinandens bevægelser.	
Tekster/links	<ul style="list-style-type: none"> • Fra Hedeskov & Gade: Tjek på Idræt, Gyldendal; - <i>Centrale elementer i atletik</i> (s. 81) • Stine Christiansen m.fl.: Børn og løb (DGI løb): - Legemodellen • Anna-Marie Luke m.fl.: Træning gennem leg (<i>Idrætsteori 8.-9. årg., Herning Kommune, s. 26</i>) • Anders Titskov Koogi: Samarbejde (<i>Clio Online</i>) 	
Lærerens underskrift	Skolelederens underskrift	

Boldspilforskellighed

Undervisningsbeskrivelse for faget idræt

Skole	Skanderup Efterskole, 623300
Klasse	9. klasse 2016/2017
Lærer	Stine Christiansen og Søren Philipsen
Forløb	Boldspillenes forskellighed
Tema/temaer	Idrætskulturer Idræt og samarbejde
Kompetenceområder	Alsidig idrætsudøvelse Idrætskultur og relationer
Kompetencemål	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv
Fælles mål <ul style="list-style-type: none">• Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.• Eleven har viden om spilkonstruktion.• Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur.	Læringsmål <ol style="list-style-type: none">1. Eleverne kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil.2. Eleverne kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur.3. Eleverne kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur.
Forløbsbeskrivelse	I undervisningen har det været til hensigt at vise eleverne boldspillenes forskellighed ved at arbejde med centrale elementer i boldbasis og boldspil, samt idrætskulturer tilknyttet de enkelte boldspil. Vi valgte efter introduktion med boldbasis ud fra boldspilshjulet at gå i dybden med henholdsvis kaospillet ultimate og slagspillet cricket (Some- stop cricket), hvor der var fokus på både spilskvaliteter og kulturer. Forløbet har været bygget op således, at progressionen er steget trinvist fra undervisningslektion til undervisningslektion. Vi er startet med basis egenfærdigheder i form af forskellige kasteformer samt modtagninger. Derudover har vi lavet småspil rettet mod det færdige spil, hvori taktiske og tekniske elementer er blevet inddraget for at skabe færdigheder og forståelser, således at det færdige spil blev så succesfuldt som muligt. I forbindelse med praktisk undervisning er idrætskultur og relationer bragt i spil i fælles diskussion i plenum i forbindelse med spillenes udførelse.
Evaluaering	Evalueringen i forløbet foregik undervejs, hvor vi ved hver lektions afslutning diskuterede og analyserede i fælles plenum, hvad der var kendetegnet ved dagens boldspil ud fra bl.a. spillerkvalitetetsmodellen og relevante tekster.

<p>Tekster/links</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anders Titskov Koogi: Samarbejde (Clio Online) • Anna-Marie Luke m.fl.: Idrætskultur (Idrætsteori 8.-9. årg., Herning Kommune, s. 16-18) • Anna-Marie Luke m.fl.: Fairplay (Idrætsteori 8.-9. årg., Herning Kommune, s. 23-24) • Anna-Marie Luke m.fl.: Den livgivende kamp (Idrætsteori 8.-9. årg., Herning Kommune, s. 24-25) • Erik Juul: Cricket... opdag den indre gentleman! (Tidskrift for idræt nr. 1 1994) • Erik Juul: Om gentlemanidrættens cricket (DGI temahæfte "Etik og moral" 1995) • Fra Hedeskov & Gade: Tjek på Idræt, Gyldendal; <ul style="list-style-type: none"> - Boldspilsfamilier (s. 64) - Centrale elementer i boldbasis og boldspil (s. 61) - Spillerkvalitetsmodellen (s. 65) - Spilhjulet (s. 66)
<p>Lærerens underskrift</p>	<p>Skolelederens underskrift</p>

Bilag 4

Bevægelse til musik



Kropsbasis



Modtagning - forlæns rul



Har du interesse i at se og blive inspireret af de tre forskellige videoer kan du fremsende en mail til kber@ucsyd.dk, som herefter fremsender dig videoerne.