

Dette er et bilag til eksemplet på en praktisk prøve på en arbejdsdag i turisme, kultur og fritid. Eksemplet er udarbejdet for Styrelsen for Undervisning og Kvalitet juni 2021 af lærere fra FGU Aalborg. Lærere fra FGU Østjylland har bidraget med sparring.

## Bilag til prøveopgave i Idræt

### Elevprogram



Dag	Dato	Tidspunkt	Sted

NAVN PÅ INSTRUKTØRER:

DELTAGERE (MÅLGRUPPEN):

Elever fra FGU Aalborg

Deltagernes forudsætninger: Unge mennesker mellem 15 – 25 år. Nogle elever er nybegyndere, og andre er rigtig garvede inden for sportsgrene. Så det er en blandet flok unge mennesker på forskellige niveauer og med forskellige idrætslige forudsætninger.

REKVISITTER:

OPVARMNING: LED, PULS, STYRKE OG 10 SEKUNDERS UDSTRÆK

(Ansvarlig:)

**Led opvarmning:**

Hvorfor? Begrund og forklar.

Hvilke led vil I være særligt opmærksomme på, og hvorfor er de vigtige at have med i opvarmningen?

**Puls:**

Hvorfor? Begrund og forklar.

Hvilke øvelser kan I lave, så eleverne får pulsen op, og hvorfor er det vigtigt?

**Styrke:**

Hvorfor? Begrund og forklar.

Hvilke styrkeøvelser kan I lave, som vil være gode i opvarmningen og hvorfor?

Udstræk tid 10 sekunder til muskelgruppe:  
Hvorfor? Begrund og forklar.  
Hvilke udstrækningsøvelser vil I lave?

#### TEKNISK TRÆNING

(Tegninger, tabeller, billeder og beskrivelser):

Hvorfor? Begrund og forklar:

(Ansvarlig:)

Tid:

#### BESKRIVELSE/REGLER/TURNERINGSPLAN

Hvorfor? Begrund og forklar.

Hvorfor er det vigtigt at forklare regler i holdspil?

(Ansvarlig:)

Tid:

Kamptid:

#### UDSTRÆKNING 30 SEKUNDER

Hvorfor? Begrund og forklar.

Hvilke udstrækningsøvelser vil I lave og hvad er det godt for?

(Ansvarlig:)

Udstræk tid 30 sekunder til muskelgruppe:

### MOTIVATION OG ENGAGEMENT:

Hvordan vil I arbejde med deltagernes motivation og engagement, både under opvarmningen og under kampen? Begrund og forklar.

### TILBAGEMELDINGER (evaluering)

Hvorfor? Begrund og forklar.

Hvad kan I bruge tilbagemeldingerne til?

(Ansvarlig:)

- Hvordan var opvarmningen – led, puls, styrke og udstræk?
- Hvordan var teknisk træning?
- Hvordan var forklaring af regler, samt regler?
- Var der hurtig fordeling af hold?
- Hvordan var aktiviteten – dommer og tid?

Feedback fra hele gruppen ris/ros, på jeres instruktørrolle?

Selvevaluering: Instruktørerne skal selv svare på følgende spørgsmål:

- Hvordan var vores samarbejde til det skriftlige arbejde og som instruktør?
- 2 ting I har lært?
- 2 ting der har været svært?
- 1 ting I hver vil gøre anderledes til næste gang?
- 1 ting I gjorde godt?