

# Idræt

## Fagformål for faget idræt

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

## Kompetencemål

Kompetenceområde	Efter 2. klassetrin	Efter 5. klassetrin	Efter 7. klassetrin	Efter 9. klassetrin
<b>Alsidig idrætsudøvelse</b>	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis
<b>Idrætskultur og relationer</b>	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv
<b>Krop, træning og trivsel</b>	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv

# Idræt

## Efter klassetrin

---

# Idræt

## Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassesettrin)

De blå/grå felter angiver de bindende rammer i Fælles Mål

De grønne felter angiver vejledende færdigheds- og vidensmål

Kompetence-område	Kompetence-mål	Faser	Færdigheds- og vidensmål									
			Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast	
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg	1.	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser	Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber	Eleven kan modtage og aflevere boldtyper	Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer	Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder	Eleven kan spænde og afspænde isole-rede kropsdele	Eleven har viden om spænding og afspænding	Eleven kan løbe, springe og kaste	Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast
		2.	Eleven kan anvende gymnastikredskaber	Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse	Eleven kan spille bold med få regler	Eleven har viden om enkle regler i spil med bold	Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse	Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk	Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser	Eleven har viden om balancevariationer	Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast	Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Ordkendskab					
		1.	Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege	Eleven har viden om samarbejds måder	Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter	Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter	Eleven kan anvende enkle fagord og begreber	Eleven har viden om enkle fagord og begreber				
Krop, træning og trivsel	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet		Krop og trivsel		Fysisk aktivitet							
		1.	Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet	Eleven har viden om fysisk aktivitetens indvirkning på følelser	Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet	Eleven har viden om hvile- og arbeidspuls						
		2.	Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse	Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger	Eleven kan deltage i opvarmning	Eleven har viden om opvarmnings-elementer						

# Idræt

## Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassesettrin)

De blå/grå felter angiver de bindende rammer i Fælles Mål

De grønne felter angiver vejledende færdigheds- og vidensmål

Kompetence-område	Kompetence-mål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Vandaktiviteter	
		1.	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter	Eleven har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk	Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk	Eleven kan anvende balance og kropsspænding	Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast	Eleven kan sikre sig selv i vand	Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker
		2.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter	Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter	Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold	Eleven har viden om regler i boldspil	Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik	Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt	Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse	Eleven har viden om vægtforskydning	Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter	Eleven har viden om løb-, spring- og kaste-discipliner	Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand	Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand
		3.	Eleven kan deltage i enkle modtagninger	Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb	Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler	Eleven har viden om spiludvikling	Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse	Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsernes dynamik	Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe	Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing	Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer	Eleven kan udføre bjærgnings- og livrednings-teknikker	Eleven har viden om bjærgnings- og livrednings-teknikker
Idrætskultur og relationer	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Ordkendskab					
		1.	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt	Eleven har viden om kropslige grænser	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur	Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege	Eleven har viden om nye og gamle idrætslege	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber	Eleven har viden om centrale fagord og begreber				
		2.	Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter	Eleven kan samtale om tabe- og vindereaktioner	Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner	Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt	Eleven har viden om organiseringsformer i idræt						
		3.	Eleven kan udvise samarbejds-evne i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idræts-fællesskaber	Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay	Eleven har viden om fairplay	Eleven kan beskrive lokal-områdets idræts-muligheder	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt						
Krop, træning og trivsel	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel		Sundhed og trivsel		Fysisk træning									
		1.	Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel	Eleven kan udføre opvarmnings-øvelser	Eleven har viden om grundlæggende opvarmnings-øvelser								
		2.	Eleven kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om det brede, positive sundhedsbegreb	Eleven kan måle hvile- og arbejds-puls	Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbejds-puls								
		3.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil	Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil	Eleven kan udføre basal grundtræning	Eleven har viden om grundtrænings-elementer								

# Idræt

## Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassesettrin)

De blå/grå felter angiver de bindende rammer i Fælles Mål

De grønne felter angiver vejledende færdigheds- og vidensmål

Kompetence-område	Kompetence-mål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	1.	Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring	Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour	Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil	Eleven kan udføre sammensatte bevægelsesøvelser inden for kulturelle danse og stilarter	Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser	Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form	Eleven kan analysere bevægelsesmønstre inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast	Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier	Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier
		2.	Eleven kan deltage i sikker modtagning	Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed	Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil	Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil	Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk	Eleven har viden om koreografiske virkemidler			Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast	Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast	Eleven kan planlægge enkle friluftaktiviteter	Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter
Idrætskultur og relationer	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Ordkendskab					
		1.	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejdsmetoder	Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur	Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur	Eleven kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt	Eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber	Eleven har viden om fagord og begreber				
2.	Eleven kan indgå konstruktiv i løsning af idrætslige opgaver med andre	Eleven har viden om processer i gruppearbejde			Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse	Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse								
Krop, træning og trivsel	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel		Sundhed og trivsel		Fysisk træning		Krop og identitet							
		1.	Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner	Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner	Eleven kan tilrettelægge opvarmning	Eleven har viden om principper for opvarmning	Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten						
2.	Eleven kan forbygge idrætsskader	Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader	Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper	Eleven har viden om træningsprincipper	Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet	Eleven har viden om kropsidealer								

# Idræt

## Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

De blå/grå felter angiver de bindende rammer i Fælles Mål

De grønne felter angiver vejledende færdigheds- og vidensmål

Kompetence-område	Kompetence-mål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
		1.	Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour	Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring	Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil	Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil	Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans	Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse	Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol	Eleven kan beherske atletikdiscipliner	Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling	Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftsaaktiviteter på land og i vand	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftsaaktiviteter på land og i vand
		2.	Eleven kan beherske sammensatte bevægelser med og uden musik	Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour	Eleven kan udvikle boldspil	Eleven har viden om spilkonstruktion					Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikens discipliner	Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer	Eleven kan udvikle friluftsaaktiviteter på land og i vand	Eleven har viden om planlægning af friluftsaaktiviteter
Idrætskultur og relationer	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Sprog og skriftsprog					
		1.	Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber	Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur	Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur	Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud	Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsudøvelse	Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster	Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur				
		2.	Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter			Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur	Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur						
Krop, træning og trivsel	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv		Sundhed og trivsel		Fysisk træning		Krop og identitet							
		1.	Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel	Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel	Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre	Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder	Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling	Eleven har viden om kroppens betydning for psyke og identitet						
		2.	Eleven kan analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse	Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse	Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer	Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv	Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet	Eleven har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet						

# Idræt

## Efter kompetenceområde

---

# Idræt

## Færdigheds- og vidensmål (Alsided idrætsudøvelse)

De blå/grå felter angiver de bindende rammer i Fælles Mål

De grønne felter angiver vejledende færdigheds- og vidensmål

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
Efter 2. klassetrin	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser ileg		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast			
		1.	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser	Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber	Eleven kan modtage og aflevere boldtyper	Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparke-teknik	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer	Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder	Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele	Eleven har viden om spænding og afspænding	Eleven kan løbe, springe og kaste	Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast		
		2.	Eleven kan anvende gymnastikredskaber	Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse	Eleven kan spille bold med få regler	Eleven har viden om enkle regler i spil med bold	Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse	Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk	Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser	Eleven har viden om balancevariationer	Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast	Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast		
Efter 5. klassetrin	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Vandaktiviteter	
		1.	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter	Eleven har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk	Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk	Eleven kan anvende balance og kropsspænding	Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast	Eleven kan sikre sig selv i vand	Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker
		2.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter	Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter	Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold	Eleven har viden om regler i boldspil	Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik	Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt	Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse	Eleven har viden om vægtforskydning	Eleven kan udføre disciplinerede aktiviteter	Eleven har viden om løb-, spring- og kaste-discipliner	Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand	Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand
		3.	Eleven kan deltage i enkle modtagninger	Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb	Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler	Eleven har viden om spiludvikling	Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse	Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsesdynamik	Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe	Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing	Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer	Eleven kan udføre bjærgnings- og livrednings-teknikker	Eleven har viden om bjærgnings- og livrednings-teknikker
Efter 7. klassetrin	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
		1.	Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring	Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour	Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil	Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter	Eleven har viden om kendetegnet ved kulturelle danse og stilarter	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser	Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form	Eleven kan analysere bevægelsesmønstre inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast	Eleven kan gennemføre orienteringsløb med hjælp af kort, kompas og digitale medier	Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier
		2.	Eleven kan deltage i sikker modtagning	Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed	Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil	Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil	Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk	Eleven har viden om koreografiske virkemidler	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser	Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form	Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast	Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast	Eleven kan planlægge enkle friluftsaftiviteter	Eleven har viden om regler og teknikker i friluftsaftiviteter
Efter 9. klassetrin	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
		1.	Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour	Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring	Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil	Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil	Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans	Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse	Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol	Eleven kan beherske atletikdiscipliner	Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling	Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftsaftiviteter på land og i vand	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftsaftiviteter på land og i vand
		2.	Eleven kan beherske sammensatte bevægelses-serier med og uden musik	Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabs-gymnastik og parkour	Eleven kan udvikle boldspil	Eleven har viden om spilkonstruktion	Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans	Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse	Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol	Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for atletikdiscipliner	Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer	Eleven kan udvikle friluftsaftiviteter på land og i vand	Eleven har viden om planlægning af friluftsaftiviteter



# Idræt

## Færdigheds- og vidensmål (Idrætskultur og relationer)

De blå/grå felter angiver de bindende rammer i Fælles Mål

De grønne felter angiver vejledende færdigheds- og vidensmål

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål							
Efter 2. klassetrin	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Ordkendskab			
		1.	Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege	Eleven har viden om samarbejds-måder	Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter	Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter	Eleven kan anvende enkle fagord og begreber	Eleven har viden om enkle fagord og begreber		
		2.								
Efter 5. klassetrin	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Ordkendskab	
		1.	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt	Eleven har viden om kropslige grænser	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur	Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege	Eleven har viden om nye og gamle idrætslege	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber	Eleven har viden om centrale fagord og begreber
		2.	Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter	Eleven kan samtale om tabe- og vindereaktioner	Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner	Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt	Eleven har viden om organiseringsformer i idræt		
3.	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber	Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay	Eleven har viden om fairplay	Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt				
Efter 7. klassetrin	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Ordkendskab	
		1.	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejds-metoder	Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur	Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur	Eleven kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt	Eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber	Eleven har viden om fagord og begreber
2.	Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre	Eleven har viden om processer i gruppearbejde	Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse	Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse						
Efter 9. klassetrin	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Sprog og skriftsprog	
		1.	Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber	Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur	Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur	Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud	Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsudøvelse	Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster	Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur
2.	Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om samarbejds-metoder inden for alsidige idrætsaktiviteter	Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur	Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur						

# Idræt

## Færdigheds- og vidensmål (Krop, træning og trivsel)

De blå/grå felter angiver de bindende rammer i Fælles Mål

De grønne felter angiver vejledende færdigheds- og vidensmål

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål					
Efter 2. klassetrin	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet		Krop og trivsel		Fysisk aktivitet			
		1.	Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet	Eleven har viden om fysisk aktivitet's indvirkning på følelser	Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet	Eleven har viden om hvile- og arbejds-puls		
		2.	Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idræts-udøvelse	Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger	Eleven kan deltage i opvarmning	Eleven har viden om opvarmnings-elementer		
Efter 5. klassetrin	Eleven kan samtale om fysisk aktivitet's betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel		Sundhed og trivsel		Fysisk træning			
		1.	Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel	Eleven kan udføre opvarmningsøvelser	Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser		
		2.	Eleven kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om det brede, positive sundhedsbegreb	Eleven kan måle hvile- og arbejds-puls	Eleven har viden om målings-metode for hvile og arbejds-puls		
		3.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitet's betydning for en sund livsstil	Eleven har viden om fysisk aktivitet's betydning for en sund livsstil	Eleven kan udføre basal grundtræning	Eleven har viden om grundtrænings-elementer		
Efter 7. klassetrin	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel		Sundhed og trivsel		Fysisk træning		Krop og identitet	
		1.	Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner	Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner	Eleven kan tilrettelægge opvarmning	Eleven har viden om principper for opvarmning	Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten
		2.	Eleven kan forbygge idræts-skader	Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader	Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i trænings-principper	Eleven har viden om trænings-principper	Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet	Eleven har viden om kropsidealer
Efter 9. klassetrin	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv		Sundhed og trivsel		Fysisk træning		Krop og identitet	
		1.	Eleven kan vurdere idræts-vaners betydning for sundhed og trivsel	Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel	Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre	Eleven har viden om opvarmnings-programmers formål, struktur og variations-muligheder	Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling	Eleven har viden om kroppens betydning for psyke og identitet
		2.	Eleven kan analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse	Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idræts-udøvelse	Eleven kan udføre egne og andres trænings-programmer	Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et trænings-perspektiv	Eleven kan vurdere fysisk aktivitet's effekt på krop og identitet	Eleven har viden om idræts-udøvelses betydning for krop og identitet