

Idræt

Kompetencemål

Kompetenceområde	Efter 2. klassetrin	Efter 5. klassetrin	Efter 7. klassetrin	Efter 9. klassetrin
Alsided idrætsudøvelse	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
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	Eleven har viden om idrætskulturelle normer, værdier og relationer	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv
Krop, træning og trivsel	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

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassetrin)

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål									
			Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast	
Alsided idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidede bevægelser i leg	1.	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser på gulv og redskaber	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 isolerede kropsidele	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				
2.												
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 aktivitet og 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 idrætsudøvelse	Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger	Eleven kan deltage i opvarmning	Eleven har viden om opvarmnings elementer						

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål													
Aksid idrætsudvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammenhængende bevægelser i idrætspraksis		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Færdigheds- og vidensmål		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Vandaktiviteter	
		1.	Eleven kan anvende grundlæggende tekniker inden for redskabsaktiviteter	Eleven har viden om grundlæggende tekniker inden for redskabsaktiviteter	Eleven kan i bevægelser modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om kaste, springe, gribe og tagteknik	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 kropsspanning	Eleven har viden om vægtholdning, understøttelse, spænding og afspænding	Eleven har viden om sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast	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 og vand	Eleven har viden om svømme og flydteknikker	
		2.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter	Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter	Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som i 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 bevægelser	Eleven har viden om vægtholdning	Eleven kan udføre disciplinerende aktiviteter	Eleven har viden om løb, spring- og kastteknikker	Eleven har viden om løb, spring- og kastteknikker	Eleven kan begå sig ansvarligt og på vand	Eleven har viden om redning	
		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 forskellige grundlæggende udtryk med bevægelser	Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelses dynamik	Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe	Eleven har viden om sving, afkast, svøb og landing	Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om metode til måling af resultater herunder digitale værktøjer	Eleven har viden om metode til måling af resultater herunder digitale værktøjer	Eleven kan udføre bølger og bølger	Eleven har viden om bølger og bølger	
Idrætskultur og relationer	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrættens i samfundet		Ordningskab								
		1.	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropkontakt	Eleven har viden om kropslige grænser	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler	Eleven har viden om regelens 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 tale om og vurdere reaktioner	Eleven har viden om tale og vurdere reaktioner	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 færelpy	Eleven har viden om færelpy	Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder	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 forskelle ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel	Eleven kan udføre opvarmingsøvelser	Eleven har viden om opvarmingsøvelser	Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt	Eleven har viden om organiseringsformer i idræt	Eleven kan anvende centrale fagord og begreber	Eleven har viden om centrale fagord og begreber						
		2.	Eleven kan samtale om det brode, positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om det brode, positive sundhedsbegreb	Eleven kan tale om og vurdere reaktioner	Eleven har viden om tale og vurdere reaktioner										
		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 grundtræningsprinciper										
4.	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 grundtræningsprinciper												

Idræt
Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
Afsidig idrætsudøvelse af idrætsaktiviteter	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 redskabs- og springteknik inden for redskabs- og spring gymnastik og pommel	Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabs- og spring gymnastik og pommel	Eleven kan beherske grundlæggende tekniske elementer i boldspil	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil	Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilletter	Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilletter	Eleven kan anvende kropsbærelighed 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 orienteringsløb, 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 kropsbærelighed 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 koordinations og teknisk i løb, spring og kast	Eleven kan planlægge enkle friluft aktiviteter	Eleven har viden om regler og teknikker i friluft aktiviteter
Idrætsskole og relationer	Eleven kan analysere idrættskulturelle normer, værdier og relationer		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Ordkendskab					
		1.	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejdsformer	Eleven kan analysere normer og værdier i idrætsskole	Eleven har viden om normer og værdier i idrætsskole	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 løsnings af idrætsopgaver og gruppearbejde med andre	Eleven har viden om processer i gruppearbejde	Eleven kan analysere normer og værdier i idrætsskole	Eleven har viden om normer og værdier i idrætsskole	Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse	Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber	Eleven har viden om fagord og begreber				
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 forebygge idrætskader	Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætskader	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. klasstrin)

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål														
Afsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en afsidig 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 korreogrfer	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 atletikdisciplinens udøvelse og afvikling	Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftskultiveter på land og i vand	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftskultiveter på land og i vand			
		2.	Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesrækker 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 atletikkens discipliner	Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer	Eleven kan udvikle friluftskultiveter på land og i vand	Eleven har viden om planlægning af friluftskultiveter			
		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Sprog og skriftsprog									
Idrættskultur og relationer	Eleven kan vurdere idrættskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv	1.	Eleven kan vurdere samspillet mellem idrættens og idrætskulturelle aktiviteter	Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber	Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrættskultur	Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrættskultur	Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktiviteter/bud	Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsudøvelse	Eleven kan nuancere særligt udtryk og 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 idrætslige aktiviteter			Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur	Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur									
		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Sprog og skriftsprog									
		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Sprog og skriftsprog									
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 opvarmningsprogramme ns formål, struktur og variationsmuligheder	Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling	Eleven har viden om kroppens betydning for psyk og identitet									
		2.	Eleven kan analysere livsvilkårs betydning for idrætsudøvelse	Eleven har viden om livsvilkår 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									
		Sundhed og trivsel		Fysisk træning		Krop og identitet											

Idræt

Færdigheds- og vidensmål (Alsidede idrætsudøvelse)

Klassetrin	Kompetencemål	Faser		
Efter 2. klassetrin	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg		Redskabsaktiviteter	
		1.	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser	Eleven har kendskab til grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber
		2.	Eleven kan anvende gymnastikredskaber	Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse
Efter 5. klassetrin	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis		Redskabsaktiviteter	
		1.	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter	Eleven har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter
		2.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter	Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter
		3.	Eleven kan deltage i enkle modtagninger	Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb
Efter 7. klassetrin	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter		Redskabsaktiviteter	
		1.	Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring	Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour
		2.	Eleven kan deltage i sikker modtagning	Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed
Efter 9. klassetrin	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis		Redskabsaktiviteter	
		1.	Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour	Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring
		2.	Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesøvelser med og uden musik	Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour

Færdigheds- o

Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk	
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 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
Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk	
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 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 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
Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk	
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 kendetegn ved kulturelle danse og stilarter
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
Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk	
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 udvikle boldspil	Eleven har viden om spilkonstruktion		

g vidensmål

Kropsbasis		Løb, spring og kast	
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
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
Kropsbasis		Løb, spring og kast	
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 skifte mellem balance og ubalance i bevægelse	Eleven har viden om vægtforskydning	Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter	Eleven har viden om løb-, spring- og kastediscipliner
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
Kropsbasis		Løb, spring og kast	
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 beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast	Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast
Kropsbasis		Løb, spring og kast	
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 bevægelser inden for atletikkens discipliner	Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer

Vandaktiviteter	
Eleven kan sikre sig selv i vand	Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker
Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand	Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand
Eleven kan udføre bjærgnings- og livredningsteknikker	Eleven har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker
Natur- og udeliv	
Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier	Eleven har viden om orienteringsløbsk ort, kompas og digitale medier
Eleven kan planlægge enkle frilftsaktiviteter	Eleven har viden om regler og teknikker i frilftsaktiviteter
Natur- og udeliv	
Eleven kan vurdere kvaliteter ved frilftsaktiviteter på land og i vand	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved frilftsaktiviteter på land og i vand
Eleven kan udvikle frilftsaktiviteter på land og i vand	Eleven har viden om planlægning af frilftsaktiviteter

Idræt

Færdigheds- og vidensmål (Idrætskultur og relationer)

Klassetrin	Kompetencemål	Faser		
Efter 2. klassetrin	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege		Samarbejde og ansvar	
		1.	Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege	Eleven har viden om samarbejds måder
		2.		
Efter 5. klassetrin	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab		Samarbejde og ansvar	
		1.	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt	Eleven har viden om kropslige grænser
		2.	Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter
		3.	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber
Efter 7. klassetrin	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer		Samarbejde og ansvar	
		1.	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejds metoder
		2.	Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre	Eleven har viden om processer i gruppearbejde
Efter 9. klassetrin	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv		Samarbejde og ansvar	
		1.	Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber
		2.	Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om samarbejds metoder inden for alsidige idrætsaktiviteter

Færdigheds- og

Normer og værdier		Ordkendskab	
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
Normer og værdier		Idrætten i samfundet	
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 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
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
Normer og værdier		Idrætten i samfundet	
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 analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse	Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse
Normer og værdier		Idrætten i samfundet	
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 diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur	Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur

g vidensmål

Ordkendskab		
Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber	Eleven har viden om centrale fagord og begreber	
Ordkendskab		
Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber	Eleven har viden om fagord og begreber	
Sprog og skriftsprog		
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	

[illegible]

Idræt

Færdigheds- og vidensmål (Krop, træning og trivsel)

Klassetrin	Kompetencemål	Faser		
Efter 2. klassetrin	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet		Krop og trivsel	
		1.	Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet	Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser
		2.	Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse	Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger
Efter 5. klassetrin	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel		Sundhed og trivsel	
		1.	Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel
		2.	Eleven kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om det brede, positive sundhedsbegreb
		3.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil	Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil
Efter 7. klassetrin	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel		Sundhed og trivsel	
		1.	Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvane	Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner
		2.	Eleven kan forbygge idrætsskader	Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader
Efter 9. klassetrin	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv		Sundhed og trivsel	
		1.	Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel	Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel
		2.	Eleven kan analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse	Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse

Færdigheds- og vidensm

Fysisk aktivitet			
Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet	Eleven har viden om hvile- og arbeidspuls		
Eleven kan deltage i opvarmning	Eleven har viden om opvarmningselementer		
Fysisk træning			
Eleven kan udføre opvarmningsøvelser	Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser		
Eleven kan måle hvile- og arbeidspuls	Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbeidspuls		
Eleven kan udføre basal grundtræning	Eleven har viden om grundtræningselementer		
Fysisk træning		Krop og identitet	
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
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
Fysisk træning		Krop og identitet	
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
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

[illegible]

[illegible]