

**Idræt**  
**Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)**

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis	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 friluftsktivityter på land og i vand	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftsktivityter på land og i vand
		2.	Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier 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 friluftsktivityter på land og i vand	Eleven har viden om planlægning af friluftsktivityter
Idrætskultur og relationer	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv	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	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 opvarmningsprogrammers 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						