

Idræt
Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
Alsidede 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 bevægelsessekvenser 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 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 friluftaktiviteter	Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter
Idrætskultur og relationer	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer	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 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						
Krop, træning og trivsel	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel	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)

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 friluftsk aktiviteter på land og i vand	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftsk aktiviteter på land og i vand
		2.	Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesøvelser 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 friluftsk aktiviteter på land og i vand	Eleven har viden om planlægning af friluftsk aktiviteter
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						