

Idræt
Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Vandaktiviteter	
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis	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 kastediscipliner	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 bevægelsesnes 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 livredningsteknikker	Eleven har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker
Idrætskultur og relationer	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	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						
Krop, træning og trivsel	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, 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	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 arbeidspuls	Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbeidspuls								
		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 grundtræningselementer								