

**Idræt**  
**Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassesettrin)**

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
Alsidig idrætsudøvelse	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 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 analysere 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 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		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								