



BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET



# Idræt Fælles Mål

2019

# Indhold

---

---

1	Fagets formål	3
2	Fælles Mål	4
	Kompetencemål	4
	<b>Fælles Mål efter klassetrin</b>	
	Efter 2. klassetrin	5
	Efter 5. klassetrin	6
	Efter 7. klassetrin	7
	Efter 9. klassetrin	8
	<b>Fælles Mål efter kompetenceområde</b>	
	Alsidig idrætsudøvelse	9
	Idrætskultur og relationer	10
	Krop, træning og trivsel	11

# 1 Fagets formål

---

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur.

**Stk. 2.** Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

**Stk. 3.** I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

## 2 Fælles Mål

---

### Kompetencemål

Kompetence- område	Efter 2. klassetrin	Efter 5. klassetrin	Efter 7. klassetrin	Efter 9. klassetrin
Alsidig 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 kan analysere 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.

# Fælles Mål efter klassetrin

## Efter 2. klassetrin

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål									
Aksidig idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, aksidige bevægelser i leg.		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast	
		1.	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.	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 kropsdele.	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 aktivitets 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.						

■ Bindende rammer i Fælles Mål    ■ Vejledende færdigheds- og vidensmål

## Efter 5. klassetrin

Kompetence-område		Kompetencemål		Faser		Færdigheds- og vidensområder og -mål									
Alsided idræts-udøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Vandaktiviteter			
		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 kaste-discipliner.	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 bevægelsesdynamik.	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.	Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Ordkendskab							
		1.	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer krop-kontakt.	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.	Sundhed og trivsel		Fysisk træning											
		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 arbejds-puls.	Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbejds-puls.									
		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 grundtrænings-elementer.									

Bindende rammer i Fælles Mål    Vejledende færdigheds- og vidensmål

## Efter 7. klassetrin

Kompetence-område		Kompetencemål		Faser		Færdigheds- og vidensområder og -mål								
Alsided 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 beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast.	Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast.	Eleven kan planlægge enkle friluftsktævter.
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 forebygge 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.					

■ Bindende rammer i Fælles Mål   ■ Vejledende færdigheds- og vidensmål

## Efter 9. klassetrin

Kompetence-område		Kompetencemål		Faser		Færdigheds- og vidensområder og -mål								
Alsided idrætsudøvelse	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig 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 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 friluftskvaliteter på land og i vand.	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftskvaliteter 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 friluftskvaliteter på land og i vand.	Eleven har viden om planlægning af friluftskvaliteter.
Idrætskultur og relationer	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.	Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Sprog og skriftsprog						
		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.	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 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.						
		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.						

■ Bindende rammer i Fælles Mål   ■ Vejledende færdigheds- og vidensmål



# Fælles Mål efter kompetenceområde

## Alsidig idrætsudøvelse

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål											
Efter 2. klassetrin	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast			
		1.	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.	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 isole-rede kropsdele.	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.		
Efter 5. klassetrin	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Vandaktiviteter	
		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 bevægelsesernes 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.
Efter 7. klassetrin	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 beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast.	Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast.	Eleven kan planlægge enkle friluft aktiviteter.	Eleven har viden om regler og teknikker i friluft aktiviteter.
Efter 9. klassetrin	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig 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 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 friluft aktiviteter på land og i vand.	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluft aktiviteter 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 friluft aktiviteter på land og i vand.	Eleven har viden om planlægning af friluft aktiviteter.

■ Bindende rammer i Fælles Mål   ■ Vejledende færdigheds- og vidensmål

## Idrætskultur og relationer

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål							
			Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Ordkendskab			
Efter 2. klassetrin	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.	1. 2.	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.		
Efter 5. klassetrin	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.	1. 2. 3.	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.
Efter 7. klassetrin	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	1. 2.	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om samarbejds metoder.	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.
Efter 9. klassetrin	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.	1. 2.	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.

Bindende rammer i Fælles Mål    Vejledende færdigheds- og vidensmål

## Krop, træning og trivsel

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål					
Efter 2. klassetrin	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 aktivitets 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.		
Efter 5. klassetrin	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.		Sundhed og trivsel		Fysisk træning			
		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 arbejds puls.	Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbejds puls.		
		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.		
Efter 7. klassetrin	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 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.
Efter 9. klassetrin	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 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.
		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.

Bindende rammer i Fælles Mål    Vejledende færdigheds- og vidensmål

**Idræt - Fælles Mål**

**2019**

Design: BGRAPHIC

Denne publikation kan ikke bestilles.  
Der henvises til webudgaven.

Publikationen kan hentes på:

**[www.emu.dk](http://www.emu.dk)**

Børne- og Undervisningsministeriet  
Styrelsen for Undervisning og Kvalitet  
Frederiksholms Kanal 26  
1220 København K



BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET

