



STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

# Andet udkast: Fagplan for idræt

Juni 2026

Undervisningsministeriet





# Fagplanens indhold

<b>Folkeskolens formål</b>	<b>3</b>
<b>Fagets formål</b>	<b>4</b>
<b>Fagets karakter</b>	<b>5</b>
<b>Fagets indhold</b>	<b>6</b>
<b>Undervisning og evaluering</b>	<b>14</b>

## Om andet udkast til fagplaner

21 fagudvalg skriver udkast til folkeskolens fagplaner i perioden 2024-2027. Udkastene bliver offentliggjort undervejs i udviklingsprocessen, og dermed før de er færdige, så blandt andre lærere og fag- og videnspersoner over hele landet kan læse med, give feedback og bidrage til at kvalificere udkastene.

Denne version af fagplanen er andet udkast til fagplanen.

I efteråret 2026 afprøver de skoler, som har tilmeldt sig udviklingsprogrammet udkast til fagplaner og giver feedback til fagudvalgene. På baggrund af blandt andet feedback fra skolerne justerer fagudvalgene fagplanerne, som træder i kraft i skoleåret 2027/2028.

Læs mere på [uvm.dk/fagfornyelsen](https://uvm.dk/fagfornyelsen).



# Folkeskolens formål

§ 1. Folkeskolen skal i samarbejde med forældrene give eleverne kundskaber og færdigheder, der: forbereder dem til videre uddannelse og giver dem lyst til at lære mere, gør dem fortrolige med dansk kultur og historie, giver dem forståelse for andre lande og kulturer, bidrager til deres forståelse for menneskets samspil med naturen og fremmer den enkelte elevs alsidige udvikling.

Stk. 2. Folkeskolen skal udvikle arbejdsmetoder og skabe rammer for oplevelse, fordybelse og virkelyst, så eleverne udvikler erkendelse og fantasi og får tillid til egne muligheder og baggrund for at tage stilling og handle.

Stk. 3. Folkeskolen skal forberede eleverne til deltagelse, medansvar, rettigheder og pligter i et samfund med frihed og folkestyre. Skolens virke skal derfor være præget af åndsfrihed, ligestværd og demokrati.



# Fagets formål

Stk. 1. I idræt udvikler og udvider eleverne et alsidigt bevægelsesrepertoire og opnår kropslig kunnen og idrætslig indsigt. Idræt tager udgangspunkt i krop og bevægelse som grundlæggende adgang til at opleve, forstå og handle i verden. I mødet med forskellige bevægelseskulturer lærer eleverne at indgå i leg, bevægelse og idræt sammen med andre.

Stk. 2. Undervisningen i idræt er praktisk. Eleverne arbejder alsidigt og kropsligt med det faglige indhold. Undervisningen er baseret på deltagelsesfremmende arbejdsformer, blandt andet leg, øvelse og præstation, hvor eleverne indgår i forpligtende fællesskaber og prøver sig selv af i både kreativ og æstetisk udfoldelse og konkurrence. Eleverne arbejder undersøgende og skabende med kroppen, de øver sig, udforsker muligheder og samarbejder om fælles løsninger i mødet med både mod- og medgang.

Stk. 3. Idræt ruste eleverne til at deltage aktivt i idræts- og bevægelseskulturer både i og uden for skolen. Eleverne udvikler et idrætsfagligt sprog og får indsigt i, hvordan idræt og bevægelse har betydning for sundhed og trivsel gennem livet. Dette giver eleverne baggrund for at træffe kvalificerede valg og handle ansvarsfuldt i medskabelsen af samtidens og fremtidens bevægelsesfællesskaber.



# Fagets karakter

I idræt er krop og bevægelse omdrejningspunktet, når eleverne undersøger verden og dens mange bevægelses- og idrætskulturer. Krop og bevægelse åbner for elevernes måder at opleve og forstå verden og sig selv gennem en sansende tilgang i sociale fællesskaber og kulturer.

Faget forener flere perspektiver på verden, der gør eleverne i stand til at forstå og handle kropsligt. Gennem et æstetisk perspektiv udforsker eleverne bevægelse som en kilde til udtryk og kreativitet. Med et socialt perspektiv lærer de at forme og deltage i idrættens mange fællesskaber, mens et naturvidenskabeligt perspektiv lader dem undersøge kroppens muligheder og fysiske formåen.

Faget rummer centrale nøgleidéer om samarbejde og fællesskab, kropslig øvelse og mestring, kamp og præstation, sundhed og kropsbevidsthed, leg og eksperimenteren samt kreative og æstetiske udtryk. Disse idéer giver forskellige måder at forstå og arbejde nysgerrigt og kvalificeret med fagets indholdsområder, kaster nyt lys på de idrætskulturer, eleverne allerede kender, og åbner døre til nye.



# Fagets indhold

## Fagets trinforløb og indholdsområder

Idræt er organiseret i tre trinforløb: 1.-3. klasse, 4.-6. klasse og 7.-9. klasse.

Idræt består af fem indholdsområder. Indholdet beskrevet i indholdsområderne udgør fagets kernestof.

- Boldbasis og boldspil handler om at forene teknisk mestring og taktisk forståelse med fairplay samt at opøve fortrolighed med bolde, som bruges til at indgå i forskellige boldspilskulturer.
- Dans og udtryk handler om at udøve, skabe og forstå dans gennem mødet med forskellige dansegenrer, hvor der arbejdes med kropslige udtryk og skabes fortællinger og koreografier.
- Idrættens mangfoldighed handler om at give plads til fordybelse i særlige idrætsformer og arenaer, der åbner faget mod lokalsamfundet og bevægelseskulturer, der ligger uden for de øvrige indholdsområder.
- Krop og træning handler om kropsbevidsthed og fysisk kunnen gennem alsidige bevægelsesformer og målrettet træning, der forener praktiske erfaringer med styrke, udholdenhed og koordination med en forståelse af kroppens anatomi og træningsprincipper.
- Redskabsaktiviteter handler om at opøve kropskontrol gennem bevægelser i, på og over forskellige typer redskaber, hvor eleverne leger, undersøger og øver sig i udførelsen af færdigheder og æstetiske produkter i mødet med både redskabsgymnastik og parkour.

## Sammenhæng mellem indholdsområder

Kropsligt arbejde er udgangspunktet for al erfaring og læring i faget. Fagets fem indholdsområder er tæt forbundne gennem tværgående bevægelsesmønstre og kropslige handlinger. Det drejer sig blandt andet om timing, rytme og balance samt måden, man kropsligt udforsker rum og relationer på. Rytme er blandt andet til stede, når eleverne dribler en bold, bevæger sig til musik, finder timingen i afsæt, svæv og landing under udførelsen af et spring eller jonglerer.

Indholdsområderne har hvert deres faglige sigte og bindes sammen af fagets nøgleidéer. Nøgleidéerne fungerer som perspektiver, der kan bruges på tværs af alle områder for at skabe forskelligt fagligt fokus og give faglig dybde. Udenom skolen og undervisningen ligger den brede idrætsverden, som faget både henter inspiration fra og ruster eleverne til at deltage aktivt og myndigt i.

Figur 1: Sammenhæng mellem indholdsområderne i idræt



## Trinforløb: 1.-3. klassetrin



### Indholdsområde: Boldbasis og boldspil

Undervisningen sigter mod at udvikle elevernes bevægelsesglæde ved at lege og spille med bolde alene og i fællesskab med andre.

Undervisningen tager udgangspunkt i enkle boldfærdigheder, hvor eleverne gradvist lærer at spille sammen og deltage i boldlege og småspil. Eleverne medvirker til at skabe og justere lege og småspil på en måde, der muliggør aktiv deltagelse og engagement for hele fællesskabet i undervisningen. Eleverne øver sig i at sætte ord på deres kropslige oplevelser og begrundede deres justeringer af regler.

Undervisningen omfatter

- boldtilvænnning og eksperimenterende lege, der indbefatter at dribble, aflevere, modtage, slå til og kaste
- med- og modspil

- udformning og justering af enkle regler og taktikker
- eksempler på lege og småspil fra forskellige boldspilsfamilier.

#### *Mål*

- Eleverne eksperimenterer med boldtilvænning og sammenspil i boldlege og småspil. De afprøver forskellige teknikker og taktikker med og mod hinanden.



#### **Indholdsområde: Dans og udtryk**

Undervisningen sigter mod at udvikle elevernes bevægelsesglæde og lyst til at udtrykke sig kropsligt og bevæge sig til musik og i fælles rytme med andre.

I undervisningen arbejder eleverne med at udtrykke sig gennem kropslige handlinger, både individuelt og i samspil med andre. Eleverne øver sig i at sætte ord på deres kropslige oplevelser og de udtryk, de skaber.

Undervisningen omfatter

- grundlæggende bevægelser, herunder trin, hop, drejninger og sving
- udformning af bevægelsessammensætninger med afsæt i musikkens rytmer og stemninger.

#### *Mål*

- Eleverne eksperimenterer med bevægelser og kropslige udtryk til musik i fællesskab med andre. De bruger musikkens rytme og stemning som afsæt til at forme små fortællinger med kroppen.



#### **Indholdsområde: Idrættens mangfoldighed**

Undervisningen sigter mod at vække elevernes nysgerrighed og skabe tryghed og bevægelsesglæde i mødet med de lokale idrætskulturer.

Undervisningen har fokus på, at eleverne udvikler alsidig kropslig formåen i miljøer uden for idrætsundervisningens vante rammer, herunder i vand. Gennem alsidige lege og bevægelsesformer får de erfaring med at færdes i forskellige kendte og ukendte miljøer, og de øver sig i at sætte ord på deres erfaringer.

Undervisningen omfatter

- mødet med nye idrætskulturer, der er forskellige fra dem, eleverne arbejder med i fagets øvrige områder, samt brug af lokale muligheder for leg, bevægelse og idræt
- fortrolighed med at begå sig i vand, herunder med enkle redningsprincipper samt elementskift, vejtrækning, balance og bevægelse i vand.

#### *Mål*

- Eleverne udforsker bevægelsesmuligheder i skolens nærmiljø.
- Eleverne øver at begå sig sikkert i vand og i nærmiljøer omkring skolen og følger fælles retningslinjer for sikkerhed og adfærd.



#### **Indholdsområde: Krop og træning**

Undervisningen sigter mod at udvikle elevernes kropsbevidsthed, grundmotorik og bevægelsesglæde.

Undervisningen udvikler elevernes nysgerrighed og mod til at bruge kroppen alene og i samspil med andre. Eleverne øver sig i at sætte ord på kropslige og følelsesmæssige oplevelser, og de udvikler en begyndende forståelse af kroppen og dens funktion.

Undervisningen omfatter

- grundmotorik og evne til at koordinere krop og bevægelse
- en legende, sansende og undersøgende tilgang til tempo, balance og rytme i forskellige omgivelser
- forskellige typer bevægelsesaktiviteter og træningsformer.

*Mål*

- Eleverne deltager i forskellige bevægelsesaktiviteter og træningsformer. De eksperimenterer med og undersøger kroppens bevægelsesmuligheder.



#### **Indholdsområde: Redskabsaktiviteter**

Undervisningen sigter mod, at eleverne leger og får erfaringer med grundlæggende bevægelser fra redskabsgymnastik og parkour.

Undervisningen vægter samarbejde og kropskontakt, hvor eleverne udvikler mod og tillid til hinanden og øver sig i at sætte ord på deres kropslige fornemmelser og bevægelsernes navne.

Undervisningen omfatter

- grundlæggende bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour, blandt andet balance, rotation, kropsspænding og vægt på armene, klatre-hænge-svinge og afsæt-svævelanding
- samarbejde om sikkerhed.

*Mål*

- Eleverne eksperimenterer med grundlæggende bevægelsesformer i forskellige redskaber, og de øver sig i at hjælpe og støtte hinanden i lege og øvelser.

## **Trinforløb: 4.-6. klassetrin**



#### **Indholdsområde: Boldbasis og boldspil**

Undervisningen sigter mod at forene elevernes tekniske kundskaber og spilforståelse med et fokus på fairplay.

Undervisningen udvikler elevernes evne til at handle ansvarligt i fællesskaber, hvor de både konkurrerer og samarbejder med hinanden. Eleverne tilpasser regler og organiserer boldlege og småspil, så der skabes balance mellem udfordring og deltagelse, og de øver sig i at sætte ord på og håndtere de følelser, der er forbundet med at tabe og vinde.

Undervisningen omfatter

- tekniske færdigheder, herunder øvelse i at dribble, aflevere, modtage, slå til og kaste samt at eksperimenterer med finter og afslutninger i komplekse spilformer
- udvikling af spilforståelse og orienteringsevne gennem afprøvning af taktiske opstillinger og placeringer på banen
- introduktion til enkle fagbegreber, som eleverne anvender i og om spillet

- eksempler på lege, småspil og spil fra forskellige boldspilsfamilier.

#### *Mål*

- Eleverne øver teknik og taktik og handler fair, når de spiller. De bruger enkle fagbegreber i udvikling og afprøvning af taktikker i fællesskab, og når de foreslår justeringer af boldlege og småspil.



#### **Indholdsområde: Dans og udtryk**

Undervisningen sigter mod, at eleverne deltager i, skaber og forstår dans og udtryk.

I undervisningen udvikler eleverne deres evne til at indgå i fællesskaber, hvor de tør udfolde sig kreativt og æstetisk både med og for hinanden. De øver specifikke trin og eksperimenterer med forskellige måder at udtrykke sig kropsligt.

Undervisningen omfatter

- introduktion til forskellige danse kulturer, deres særlige bevægelsesteknikker, udtryk og samværsformer
- samarbejde om udformning og forevisning af mindre koreografier i trygge rammer
- introduktion til fagbegreber om bevægelsernes form og dynamik, som eleverne anvender i samtaler om deres egne og andres udtryk.

#### *Mål*

- Eleverne skaber mindre koreografier i fællesskab. De sammensætter indøvede teknikker og egne bevægelser til rytmiske sekvenser, som de præsenterer for hinanden.



#### **Indholdsområde: Idrættens mangfoldighed**

Undervisningen sigter mod at udvikle elevernes evne til at håndtere kropslige udfordringer og tage medansvar for fællesskabet i forskellige nærmiljøer.

Eleverne øver kropslige færdigheder i idrætskulturer og arenaer, som findes i skolens nærmiljø, og som er forskellige fra de øvrige indholdsområder. Eleverne udvikler kropskontrol og mod til at håndtere modstand i et trykt fællesskab, hvor de er opmærksomme på egne og andres grænser i blandt andet kampege.

Undervisningen omfatter

- muligheder for at være medskabende af bevægelsesaktiviteter i nærmiljøet
- teknikker til at kæmpe med og mod hinanden og principper om kropskontrol, modstand og respektfuld håndtering af kropskontakt
- at tage ansvar for hinandens sikkerhed i kampege og slåskulturer
- introduktion til fagbegreber, som eleverne anvender i det kropslige arbejde.

#### *Mål*

- Eleverne eksperimenterer med bevægelsesmuligheder og tager medansvar i skolens nærmiljø. De tilpasser deres kropslige handlinger til hinanden og forskellige miljøers rammer.



#### **Indholdsområde: Krop og træning**

Undervisningen sigter mod at give eleverne kropslige erfaringer med at bruge, træne og tage vare på kroppen.

Med udgangspunkt i grundtræningsformer og gennem varierede legende og undersøgende aktiviteter, arbejder eleverne med at udvikle forståelse for, hvordan kroppen fungerer. Eleverne introduceres til og anvender enkle fagbegreber for at forstå kroppens reaktioner, når de samtaler om krop og træning.

Undervisningen omfatter

- videreudvikling af kropsbevidsthed, motoriske færdigheder og fysisk kunnen
- forskellige grundtræningsformer, som bruges i samarbejdet om at udføre og udvikle træningsøvelser- og aktiviteter.

*Mål*

- Eleverne deltager i forskellige grundtræningsformer. Det gør de ved at samarbejde om at udføre og justere øvelser og aktiviteter, der udfordrer deres fysiske kunnen og beskrive, hvordan forskellige træningsformer mærkes i kroppen.



#### **Indholdsområde: Redskabsaktiviteter**

Undervisningen sigter mod at udvikle elevernes kropskontrol og færdigheder inden for redskabsgymnastik og parkour.

Eleverne arbejder med forskellige modtagingsgreb og forstår betydningen af at skabe et trygt og tillidsfuldt rum præget af koncentration og ansvarlighed. Eleverne introduceres til og anvender fagbegreber, når de giver feedback på hinandens spring og modtagning.

Undervisningen omfatter

- gradvist mere komplekse øvelser, aktiviteter og forskellige gymnastiske færdigheder, blandt andet ruller, hoved- og håndstand samt modtagning af hinanden
- afprøvning af forskellige afsætsredskaber og underlag i forbindelse med forskellige typer af spring, herunder måttespring og spring over redskaber.

*Mål*

- Eleverne øver sig i udførelsen af færdigheder inden for redskabsgymnastik og parkour. De samarbejder om sikker modtagning.

## **Trinforløb: 7.-9. klassetrin**



#### **Indholdsområde: Boldbasis og boldspil**

Undervisningen sigter mod at forene elevernes taktiske valg og teknisk udførelse med refleksion over spillenes skrevne og uskrevne regler.

Eleverne øver sig i at handle myndigt i fællesskaber omkring boldspil og -aktiviteter præget af etik, adfærdsnormer og fairplay.

Undervisningen omfatter

- tekniske færdigheder, som løbende udvikles i arbejdet med organisering og udvikling af boldspilsaktiviteter
- øvelse i at træffe hensigtsmæssige taktiske valg på banen med udgangspunkt i forståelse af spillenes logikker
- anvendelse af fagbegreber til at forklare taktiske overvejelser

- aktiviteter med kendte og ukendte boldspilskulturer fra forskellige boldspilfamilier.

#### *Mål*

- Eleverne deltager i boldspil, hvor de tilpasser deres bevægelser og placering i forhold til hinanden.
- Eleverne udvikler og gennemfører boldspilsaktiviteter. De deltager i aktiviteterne ved at følge fælles aftaler, normer, værdier og regler.



#### **Indholdsområde: Dans og udtryk**

Undervisningen sigter mod, at eleverne bevæger sig sikkert og udtryksfuldt inden for forskellige dansegenrer og -kulturer samt arbejder kreativt og skabende med dans og udtryk i fællesskab med andre.

Undervisningen bidrager til elevernes oplevelse af bevægelsesglæde, frihed og fælles rytme.

Undervisningen omfatter

- udvikling og fremvisning af egne komplekse koreografier, hvor der gives og modtages feedback på blandt andet dansens form og dynamik
- udforskning, analyser og udførelse af bevægelser og kropslige udtryk i skabende processer
- praktisk arbejde med kropslige ud- og indtryk, hvor der anvendes fagbegreber i samtaler om kulturelle ligheder og forskelle i diverse dansegenrer.

#### *Mål*

- Eleverne skaber og udfører komplekse koreografier. De eksperimenterer med kropslige udtryk og arbejder kreativt i samskabende processer.
- Eleverne øver sig i teknikker og udtryk inden for forskellige dansegenrer og -kulturer.



#### **Indholdsområde: Idrættens mangfoldighed**

Undervisningen sigter mod, at eleverne udvikler handlemod og myndighed til at deltage i og organisere idrætsaktiviteter i nærmiljøet.

I undervisningen får eleverne gennem deltagelse i mangfoldige bevægelsesfællesskaber indsigt i idrættens kulturelle værdier og i de forskellige betingelser, der skaber adgang til og interesse for bevægelse i samtiden og fremtiden. Eleverne diskuterer med udgangspunkt i egne oplevelser, hvordan forskellige bevægelsesmiljøer kan bidrage til engagement og livslang bevægelsesglæde.

Undervisningen omfatter

- afprøvning og undersøgelse af kropslige handleformer i forskellige arenaer, herunder byrum, natur og specialiserede anlæg, som er forskellige fra kropslige handleformer i de øvrige indholdsområder
- praktiske erfaringer med de værdier, normer og færdigheder, som kendetegner de forskellige arenaer
- samarbejde om at organisere og udvikle egne idrætsaktiviteter
- introduktion til og anvendelse af fagbegreber, der kvalificerer det kropslige arbejde.

*Mål*

- Eleverne udfører og udvikler idrætsaktiviteter i forskellige rum og arenaer. I udførelsen tilpasser de løbende aktiviteterne til de fysiske rammer og gruppens forudsætninger.
- Eleverne diskuterer med brug af fagbegreber, hvordan værdier og rammer i praksis påvirker deltagelsesmuligheder i forskellige idrætskulturer for forskellige grupper.

**Indholdsområde: Krop og træning**

Undervisningen sigter mod, at eleverne deltager engageret i forskellige træningsformer og forholder sig reflekteret til egen og andres forståelse af sundhed.

Undervisningen udvikler elevernes forståelse for sammenhængen mellem sundhed og fysisk træning og for, hvordan træning og bevægelse påvirker både kroppen og det mentale velvære. Eleverne arbejder med at forholde sig kritisk og reflekteret til kropsidealer og sundhedsopfattelser i samfundet.

Undervisningen omfatter

- praktisk arbejde med kroppens anatomi, fysiologi og centrale principper for opvarmning, restitution og progression i træning
- forskellige grundtræningsformer samt udvalgte øvelser og aktiviteter fra fitnesskulturen.

*Mål*

- Eleverne tilrettelægger og gennemfører træningsforløb med målrettede aktiviteter og øvelser ud fra centrale træningsprincipper.
- Eleverne anvender fagbegreber, når de praktisk arbejder med krop, sundhed, træningskulturer og samtaler om sammenhænge mellem vaner, valg og samfundets kropsidealer.

**Indholdsområde: Redskabsaktiviteter**

Undervisningen sigter mod, at eleverne samarbejder om forskellige typer af spring og om at udvikle æstetiske produkter i redskabsgymnastik og parkour.

I undervisningen øver eleverne sig i at arbejde sammen om sikker modtagning af hinanden i udførelsen af mere komplekse og sammensatte spring. De anvender centrale fagbegreber til at forbedre udførelsen og i samtaler om sikker modtagning. Eleverne arbejder desuden med kropsligt at mærke bevægelsesmæssige og kulturelle forskelle mellem parkour og redskabsgymnastik.

Undervisningen omfatter

- samarbejde om udførelsen af komplekse og sammensatte færdigheder
- kropsliggørelse af centrale begreber i arbejdet med afsæt, svæv og landing, herunder tyngdepunkt, kip, stemstilling og inertimoment
- skabende og kreativ sammensætning og fremvisning af æstetiske produkter i redskabsgymnastik og parkour.

*Mål*

- Eleverne samarbejder om udførelse og modtagning af hinanden under udførelse af komplekse og sammensatte færdigheder.
- Eleverne udvikler og præsenterer æstetiske produkter. Det gør de ved at anvende færdigheder fra henholdsvis redskabsgymnastik og parkour til kreative sammensætninger.



# Undervisning og evaluering

Her indsættes i de endelige fagplaner et afsnit, der beskriver få overordnede principper for undervisning og evaluering i faget. Afsnittet har til hensigt at understøtte de lokale pædagogiske og didaktiske refleksioner over undervisningen.

Afsnittet afprøves i tre udkast til fagplaner (dansk, matematik og historie) med henblik på at få tilbageløb fra praksis. Herefter færdiggøres afsnittet i samtlige fagplaner.