

Kompetenceområde	Efter 2. klassesetrin	Efter 4. klassesetrin	Efter 6. klassesetrin	Efter 9. klassesetrin	Efter 10. klassesetrin
Alsided idrætsudøvelse	Eleven kan deltage i idrætslige lege og udføre basale alsidige bevægelser	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætslige aktiviteter	Eleven kan anvende og udvikle sammensatte bevægelser i idrætsaktiviteter	Eleven kan anvende og udvikle komplekse bevægelsesmønstre i en alsidig idrætspraksis	Eleven kan anvende idrættens kvaliteter i en alsidig idrætspraksis
Idrætskultur og etik	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	Eleven kan deltage aktivt i idrættens fællesskab	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	Eleven kan formulere og analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer	Eleven kan vurdere og reflektere over idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv
Krop, sundhed og trivsel	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet	Eleven kan samtale om reaktioner på fysisk aktivitet	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel	Eleven kan analysere samspil mellem krop, sundhed og trivsel	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, sundhed og trivsel i forskellige idrætter

Efter 2. klassetrin

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Løb, spring og kast		Kropsbasis		Dans og udtryk		Boldbasis og boldspil		Redskabsaktiviteter		Natur- og udeliv	
Alsided idrætsudøvelse	Eleven kan deltage i idrætslige lege og udføre basale alsidige bevægelser	1.	Eleven kan løbe, springe og kaste	Eleven har viden om variationer inden for løb, spring og kast	Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele	Eleven har viden om spænding og afspænding	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer	Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder	Eleven kan modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser	Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber	Eleven kan udføre enkle terrænlege og orienteringslege i nærområdet	Eleven har viden om forskellige typer terræn
		2.	Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast	Eleven har viden om variationer inden for løb, spring og kast	Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser og udvise kropsbeherskelse	Eleven har viden om balancevariationer	Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse	Eleven har viden om brug af tid - hurtig/langsom - og kraft i bevægelsesudtryk	Eleven kan spille boldspil med få regler	Eleven har viden om enkle regler i boldspil	Eleven kan anvende gymnastikredskaber	Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse		
Idrætskultur og etik	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	1.	Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Ordkendskab							
		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						
Krop, sundhed og trivsel	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet	1.	Krop og trivsel		Fysisk aktivitet									
		2.	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 aktiviteter	Eleven har viden om hvile- og arbeidspuls								
			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 nødvendigheden af opvarmning								

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Løb, spring og kast		Kropsbasis		Dans og udtryk		Boldbasis og boldspil		Redskabsaktiviteter		Natur- og udeliv	
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætslige aktiviteter	1.	Eleven kan udføre enkle sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast	Eleven kan anvende balance og kropsspænding	Eleven har viden om vægtforskydning, spænding og afspænding	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk	Eleven har viden om bevægelsesformer inden for dans og udtryk	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter	Eleven har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter	Eleven kan udføre enkle orienteringsløb i nærområdet	Eleven har viden om skolens nærmiljø
		2.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast		Eleven kan skifte mellem balance og ubalance	Eleven har viden om balance og ubalance	Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik	Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt	Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold	Eleven har viden om regler i boldspil	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter	Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter		
Idrætskultur og etik	Eleven kan deltage aktivt i idrættens fællesskab	1.	Eleven kan udvise hensyn, tolerance og ansvar i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om kropslige grænser og roller i idrætsaktiviteter	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur	Eleven kan gennemføre nye og gamle idrætslege og -spil	Eleven har viden om nye og gamle lege og spil	Eleven kan anvende et elementært førfagligt og fagligt ordforråd	Eleven har viden om centrale fagord og begreber				
		2.	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber	Eleven kan samtale om tabe- og vindereaktioner	Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner								
Krop, sundhed og trivsel	Eleven kan samtale om reaktioner på fysisk aktivitet	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 arbejdpuls	Eleven har viden om målingsmetode for hvile- og arbejdpuls								

Efter 6. klassetrin

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Løb, spring og kast		Kropsbasis		Dans og udtryk		Boldbasis og boldspil		Redskabsaktiviteter		Natur-og udeliv	
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende og udvikle sammensatte bevægelser i idrætsaktiviteter	1.	Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter	Eleven har viden om løb-, spring- og kastediscipliner	Eleven kan anvende kropsspænding og skifte mellem balance og ubalance i bevægelse	Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing	Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse	Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsernes dynamik	Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler	Eleven har viden om spiludvikling	Eleven kan deltage i enkle modtagninger	Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb	Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort	Eleven har viden om forskellige typer kort og signaturer
		2.	Eleven kan udvikle konkurrencer inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om metoder til måling af resultater, herunder digitale værktøjer		Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter	Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter	Eleven kan udføre grundlæggende teknikker i boldspil	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil	Eleven kan udføre behændighedsøvelser og spring	Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour			
Idrætskultur og etik	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fælleskab	1.	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejdsmetoder	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	Eleven kan anvende et relativt præcist fagligt ordforråd	Eleven har viden om fagord og begreber				
		2.			Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur	Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur	Eleven kan i grupper tilrettelægge et aktivitetsforløb	Eleven har viden om planlægning af et aktivitetsforløb						
Krop, sundhed og trivsel	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel	1.	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	Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten						
		2.			Eleven kan samtale om 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						

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Løb, spring og kast		Kropsbasis		Dans og udtryk		Boldbasis og boldspil		Redskabsaktiviteter		Natur- og udeliv	
Aksidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende og udvikle komplekse bevægelsesmønstre i en aksidig idrætspraksis	1.	Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser	Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form	Eleven kan udvikle enkle fælles koreografier og udtryk	Eleven har viden om koreografiske virkemidler	Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil	Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil	Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring	Eleven har viden om redsabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour	Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier	Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier
		2.	Eleven kan beherske atletikdiscipliner	Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling	Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse	Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol	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 beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil	Eleven kan deltage i sikker modtgning	Eleven har viden om modtagning og sikkerhed	Eleven kan udvikle og planlægge egne orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier	Eleven har viden om planlægning af orienteringsløb
		3.							Eleven kan udvikle boldspil	Eleven har viden om spilkonstruktion	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 planlægge friluftaktiviteter	Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter
Idrætskultur og etik	Eleven kan formulere og analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer	1.	Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre	Eleven har viden om processer i gruppearbejde	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 tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt	Eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende et sikkert og nuanceret fagligt ordforråd	Eleven har viden om komplekse fagord og begreber				
		2.	Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for aksidige idrætsaktiviteter					Eleven kan mundtligt og skriftligt udtrykke sig om idrætspraksis	Eleven har viden om idrætspraksis				
		3.												
Krop, sundhed og trivsel	Eleven kan analysere samspil mellem krop, sundhed og trivsel	1.	Eleven kan forebygge idrætskader	Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætskader	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						
		2.	Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel	Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel	Eleven kan formidle opvarmningsprogrammers formål, struktur og variationsmuligheder	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						
		3.	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						

Efter 10. klassetrin

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Løb, spring og kast		Kropsbasis		Dans og udtryk		Boldbasis og boldspil		Redskabsaktiviteter		Natur- og udeliv	
Alsided idrætsudøvelse	Eleven kan anvende idrættens kvaliteter i en alsidig idrætspraksis	1.	Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner	Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer	Eleven kan beherske komplekse bevægelser med brug af koncentration og kropsbevidsthed	Eleven har viden om samspillet mellem koncentration, kropsbevidsthed og bevægelse	Eleven kan udvikle og beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier i udvalgte fysiske rum	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse, udtryk og rum	Eleven skal på baggrund af egen praksiserfaring vurdere og diskutere kvaliteter i forskellige boldspil	Eleven har viden om forskellige boldspil	Eleven kan beherske gymnastiske øvelser fra forskellige historiske perioder	Eleven har viden om gymnastikkens historiske udvikling	Eleven kan afvikle egne planlagte udeaktiviteter for grupper i naturen	Eleven har viden om regler for færden i naturen
			Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Sprog og skriftsprog					
Idrætskultur og etik	Eleven kan vurdere og reflektere over idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv	1.	Eleven kan vurdere fællesskabets betydning for idrætsudøvelse	Eleven har viden om fællesskabets betydning for idrætsudøvelse	Eleven kan vurdere sammenhænge mellem idrættens normer, værdier og etik og samfundets normer, værdier og etik	Eleven har viden om normer, værdier og etik i og uden for idrætten	Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse	Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse	Eleven kan med et sikkert og nuanceret sprogligt fagligt ordforråd 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				
			Sundhed og trivsel		Fysisk træning		Krop og identitet							
Krop, sundhed og trivsel	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, sundhed og trivsel i forskellige idrætter	1.	Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kost, motion og trivsel	Eleven har viden om kost og motion i forhold til trivsel	Eleven kan udføre egne idrætsspecifikke opvarmnings- og træningsprogrammer	Eleven har viden om fysiske forudsætninger for deltagelse i forskellige idrætter	Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kropsidealer og samfund og deres betydning for den enkeltes identitet	Eleven har viden om sammenhænge mellem krop, identitet og samfund						

Alsided idrætsudøvelse

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Løb, spring og kast		Kropsbasis		Dans og udtryk		Boldbasis og boldspil		Redskabsaktiviteter		Natur- og udeliv	
Efter 2. klassetrin	Eleven kan deltage i idrætslige lege og udføre basale alsidige bevægelser	1.	Eleven kan løbe, springe og kaste	Eleven har viden om variationer inden for løb, spring og kast	Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele	Eleven har viden om spænding og afspænding	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer	Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder	Eleven kan modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser	Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber	Eleven kan udføre enkle terrænlege og orienteringslege i nærområdet	Eleven har viden om forskellige typer terræn
		2.	Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast	Eleven har viden om variationer inden for løb, spring og kast	Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser og udvise kropsbeherskelse	Eleven har viden om balancevariationer	Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse	Eleven har viden om brug af tid - hurtig/langsom - og kraft i bevægelsesudtryk	Eleven kan spille boldspil med få regler	Eleven har viden om enkle regler i boldspil	Eleven kan anvende gymnastikredskaber	Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse		
Efter 4. klassetrin	Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætslige aktiviteter	1.	Eleven kan udføre enkle sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast	Eleven kan anvende balance og kropsspænding	Eleven har viden om vægtforskydning, spænding og afspænding	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk	Eleven har viden om bevægelsesformer inden for dans og udtryk	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter	Eleven har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter	Eleven kan udføre enkle orienteringsløb i nærområdet	Eleven har viden om skolens nærmiljø
		2.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast		Eleven kan skifte mellem balance og ubalance	Eleven har viden om balance og ubalance	Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik	Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt	Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold	Eleven har viden om regler i boldspil	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter	Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter		
Efter 6. klassetrin	Eleven kan anvende grundlæggende og udvikle sammensatte bevægelser i idrætsaktiviteter	1.	Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter	Eleven har viden om løb-, spring- og kastediscipliner	Eleven kan anvende kropsspænding og skifte mellem balance og ubalance i bevægelse	Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing	Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse	Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelses dynamik	Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler	Eleven har viden om spiludvikling	Eleven kan deltage i enkle modtagninger	Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb	Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort	Eleven har viden om forskellige typer kort og signaturer
		2.	Eleven kan udvikle konkurrencer inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om metoder til måling af resultater, herunder digitale værktøjer			Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter	Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter	Eleven kan udføre grundlæggende teknikker i boldspil	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil	Eleven kan udføre behændighedsøvelser og spring	Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour		
Efter 9. klassetrin	Eleven kan anvende og udvikle komplekse bevægelsesmønstre i en alsidig idrætspraksis	1.	Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser	Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form	Eleven kan udvikle enkle fælles koreografier og udtryk	Eleven har viden om koreografiske virkemidler	Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil	Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil	Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring	Eleven har viden om redsabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour	Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier	Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier
		2.	Eleven kan beherske atletikdiscipliner	Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling	Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse	Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol	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 beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil	Eleven kan deltage i sikker modtagning	Eleven har viden om modtagning og sikkerhed	Eleven kan udvikle og planlægge egne orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier	Eleven har viden om planlægning af orienteringsløb
		3.							Eleven kan udvikle boldspil	Eleven har viden om spilkonstruktion	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 planlægge friluftaktiviteter	Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter
Efter 10. klassetrin	Eleven kan anvende idrættens kvaliteter i en alsidig idrætspraksis	1.	Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner	Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer	Eleven kan beherske komplekse bevægelser med brug af koncentration og kropsbevidsthed	Eleven har viden om samspillet mellem koncentration, kropsbevidsthed og bevægelse	Eleven kan udvikle og beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier i udvalgte fysiske rum	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse, udtryk og rum	Eleven skal på baggrund af egen praksiserfaring vurdere og diskutere kvaliteter i forskellige boldspil	Eleven har viden om forskellige boldspil	Eleven kan beherske gymnastiske øvelser fra forskellige historiske perioder	Eleven har viden om gymnastikkens historiske udvikling	Eleven kan afvikle egne planlagte udeaktiviteter for grupper i naturen	Eleven har viden om regler for færden i naturen

Idrætskultur og etik

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål							
			Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Ordkendskab	
Efter 2. klassetrin	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	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.								
Efter 4. klassetrin	Eleven kan deltage aktivt i idrættens fællesskab	1.	Eleven kan udvise hensyn, tolerance og ansvar i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om kropslige grænser og roller i idrætsaktiviteter	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur	Eleven kan gennemføre nye og gamle idrætslege og -spil	Eleven har viden om nye og gamle lege og spil	Eleven kan anvende et elementært førfagligt og fagligt ordforråd	Eleven har viden om centrale fagord og begreber
		2.	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber	Eleven kan samtale om tabe- og vindereaktioner	Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner				
Efter 6. klassetrin	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	1.	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejds metoder	Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay	Eleven har viden om fairplay	Eleven kan beskrive lokalrådets idrætsmuligheder	Eleven har viden om lokalrådets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt	Eleven kan anvende et relativt præcist fagligt ordforråd	Eleven har viden om fagord og begreber
		2.			Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur	Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur				
Efter 9. klassetrin	Eleven kan formulere og analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer	1.	Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre	Eleven har viden om processer i gruppearbejde	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 tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt	Eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende et sikkert og nuanceret fagligt ordforråd	Eleven har viden om komplekse fagord og begreber
		2.	Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejds metoder inden for alsidige idrætsaktiviteter					Eleven kan mundtligt og skriftligt udtrykke sig om idrætspraksis	Eleven har viden om idrætspraksis
Efter 10. klassetrin	Eleven kan vurdere og reflektere over idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv	1.	Eleven kan vurdere fællesskabets betydning for idrætsudøvelse	Eleven har viden om fællesskabets betydning for idrætsudøvelse	Eleven kan vurdere sammenhænge mellem idrættens normer, værdier og etik og samfundets normer, værdier og etik	Eleven har viden om normer, værdier og etik i og uden for idrætten	Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse	Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse	Eleven kan med et sikkert og nuanceret sprogligt fagligt ordforråd 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

Krop, sundhed og trivsel

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål					
			Krop og trivsel		Fysisk aktivitet			
Efter 2. klassetrin	Eleven kan beskrive reaktioner på 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 aktiviteter	Eleven har viden om hvile- og arbeidspuls		
		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 nødvendigheden af opvarmning		
Efter 4. klassetrin	Eleven kan samtale om reaktioner på fysisk aktivitet	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		
Efter 6. klassetrin	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel	1.	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	Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten
		2.	Eleven kan samtale om 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		
Efter 9. klassetrin	Eleven kan analysere samspil mellem krop, sundhed og trivsel	1.	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
		2.	Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel	Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel	Eleven kan formidle opvarmningsprogrammers formål, struktur og variationsmuligheder	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
		3.	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
Efter 10. klassetrin	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, sundhed og trivsel i forskellige idrætter	1.	Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kost, motion og trivsel	Eleven har viden om kost og motion i forhold til trivsel	Eleven kan udføre egne idrætsspecifikke opvarmnings- og træningsprogrammer	Eleven har viden om fysiske forudsætninger for deltagelse i forskellige idrætter	Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kropsidealer og samfund og deres betydning for den enkeltes identitet	Eleven har viden om sammenhænge mellem krop, identitet og samfund