

# Idræt

## Formål for faget idræt

Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige læringsforløb, oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der medfører kropslig og almen udvikling.

*Stk. 2.* Eleverne skal 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.* Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

## Slutmål for faget idræt efter 9. klassetrin

### Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- anvende kropslige færdigheder
- udvikle og anvende idrætslige lege og spil
- gennemføre og udvikle øvelser og serier med redskabsopstillinger
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- udføre og udvikle rytmiske forløb og danse til musik
- planlægge og udføre forskellige former for opvarmning og grundtræning
- forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet og teori
- planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen
- bevæge sig med fortrolighed og omtanke i og på vand.

### Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse
- erkende og forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrencer
- anvende viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten
- erkende betydningen af livslang fysisk aktivitet
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance.

## **Idrættens kultur**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur og idrætstradition
- forholde sig til idrættens internationale dimension
- bidrage med ideer til fysisk aktivitet i forskellige arenaer
- orientere sig i og afprøve lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse
- vurdere kvaliteter ved forskellige idrætskulturer
- anvende idræt i tværgående projekter og problemstillinger.

## **Kroppen og dens muligheder**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- anvende kropslige færdigheder
- udvikle og anvende idrætslige lege og spil
- gennemføre og udvikle øvelser og serier med redskabsopstillinger
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- udføre og udvikle rytmiske forløb og danse til musik
- planlægge og udføre forskellige former for opvarmning og grundtræning
- forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet og teori
- planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen
- bevæge sig med fortrolighed og omtanke i og på vand.

## **Idrættens værdier**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse
- erkende og forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrencer
- anvende viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten
- erkende betydningen af livslang fysisk aktivitet
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance.

## **Idrættens kultur**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur og idrætstradition

- forholde sig til idrættens internationale dimension
- bidrage med ideer til fysisk aktivitet i forskellige arenaer
- orientere sig i og afprøve lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse
- vurdere kvaliteter ved forskellige idrætskulturer
- anvende idræt i tværgående projekter og problemstillinger.

## **Trinmål for faget idræt efter 2. klassetrin**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- udføre enkle former for løb, spring og kast
- kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje
- bruge spænding og afspænding
- udføre simple balancer og krydsfunktioner
- deltage i og forstå enkle idrætslige lege
- vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber
- udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene
- udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke
- aflevere og modtage med forskellige boldtyper
- spille enkle boldspil med få regler
- anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer
- udtrykke forskellige figurer kropsligt
- deltage i lege og leglignende opvarmningsformer
- udføre enkle grundtræningsselementer
- kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet
- deltage i idrætsaktiviteter i uderummet.

### **Idrættens værdier**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- samarbejde med en eller flere om at lege
- kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre
- kende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse
- overholde enkle spilleregler.

### **Idrættens kultur**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til og gennemføre nye og gamle lege.

## **Idrættens værdier**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- samarbejde med en eller flere om at lege
- kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre
- kende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse
- overholde enkle spilleregler.

## **Idrættens kultur**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til og gennemføre nye og gamle lege.

## **Trinmål for faget idræt efter 5. klassetrin**

### **Kroppen og dens muligheder**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- beherske flere former for løb, spring og kast
- sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald
- udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner
- indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre
- anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder
- udarbejde og udføre serier og gymnastiske elementer i og på redskaber
- udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber
- deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil
- anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning
- anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse
- kende opvarmningens formål og udførelse
- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til måling af hvile- og arbejdspuls
- kende til kroppens anatomi
- færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn
- kende til bjærgning og livredning
- kende metoder til at sikre sig selv i vand.

## **Idrættens værdier**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- kende fysiske ændringer i forbindelse med puberteten
- forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner
- forstå betydningen af fairplay.

## **Idrættens kultur**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til og afprøve gamle pige- og drengeslege
- deltage i udvalgte idrætsaktiviteter fra andre kulturer
- bidrage med ideer til idrætsaktiviteter, både ude og inde
- kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse
- arbejde med idræt i tværfaglige sammenhænge.

## **Kroppen og dens muligheder**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- beherske flere former for løb, spring og kast
- sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald
- udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner
- indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre
- anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder
- udarbejde og udføre serier og gymnastiske elementer i og på redskaber
- udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber
- deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil
- anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning
- anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse
- kende opvarmningens formål og udførelse
- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til måling af hvile- og arbejdspuls

- kende til kroppens anatomi
- færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn
- kende til bjærgning og livredning
- kende metoder til at sikre sig selv i vand.

## **Idrættens værdier**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- kende fysiske ændringer i forbindelse med puberteten
- forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner
- forstå betydningen af fairplay.

## **Idrættens kultur**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til og afprøve gamle pige- og drengelege
- deltage i udvalgte idrætsaktiviteter fra andre kulturer
- bidrage med ideer til idrætsaktiviteter, både ude og inde
- kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse
- arbejde med idræt i tværfaglige sammenhænge.

## **Trinmål for faget idræt efter 7. klassetrin**

### **Kroppen og dens muligheder**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter
- anvende hensigtsmæssig koordination og kropskontrol i redskabsgymnastik
- tage medansvar ved modtagning
- anvende tekniske færdigheder i forskellige spil
- forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil
- anvende forskellige stilarter og genrer inden for rytmisk bevægelse

- skabe og udføre egne og andres danse og koreografier
- anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner
- kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling
- udarbejde enkle opvarmningsforløb
- kende til grundtræningsselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til digitale muligheder i forbindelse med pulsmåling, konditionstest og energiomsætning
- planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn.

## **Idrættens værdier**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten
- forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet
- vurdere den velkoordinerede bevægelse
- kende til træningens betydning for sundhed og trivsel
- kende forskellige motionsformer
- handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet
- anvende regler i forskellige idrætslige spil
- vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer.

## **Idrættens kultur**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til idrættens rolle i samfundet
- forstå betydningen af gamle lege
- forholde sig til idrættens betydning i andre lande
- kende til lokalområdets foreningstilbud og mindre udbredte idrætsgrene
- arbejde problemorienteret med idrætstemaer.

## **Kroppen og dens muligheder**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter
- anvende hensigtsmæssig koordination og kropskontrol i redskabsgymnastik

- tage medansvar ved modtagning
- anvende tekniske færdigheder i forskellige spil
- forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil
- anvende forskellige stilarter og genrer inden for rytmisk bevægelse
- skabe og udføre egne og andres danse og koreografier
- anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner
- kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling
- udarbejde enkle opvarmningsforløb
- kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til digitale muligheder i forbindelse med pulsmåling, konditionstest og energiomsætning
- planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn.

## **Idrættens værdier**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten
- forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet
- vurdere den velkoordinerede bevægelse
- kende til træningens betydning for sundhed og trivsel
- kende forskellige motionsformer
- handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet
- anvende regler i forskellige idrætslige spil
- vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer.

## **Idrættens kultur**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til idrættens rolle i samfundet
- forstå betydningen af gamle lege
- forholde sig til idrættens betydning i andre lande
- kende til lokalområdets foreningstilbud og mindre udbredte idrætsgrene
- arbejde problemorienteret med idrætstemaer.

## **Trinmål for faget idræt efter 9. klasses trin**

### **Kroppen og dens muligheder**



Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt
- sammensætte og udføre gymnastiske serier individuelt og i grupper
- udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder
- udøve sikker modtagning
- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter
- anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser
- udarbejde og udføre fællesdansen/koreografier
- anvende musik i forbindelse med, opvarmning og grundtræning
- udarbejde og vurdere disciplinrelevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer
- anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse
- udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde
- anvende digitale muligheder i forbindelse med fysisk aktivitet, fysiologi og anatomi
- gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- kende til og være fortrolig med sikkerhed i og på vand.

## **Idrættens værdier**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
- vurdere forskellige motionsformer
- reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter
- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter
- forholde sig til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping.

## **Idrættens kultur**

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til idrættens funktion og betydning gennem tiderne
- diskutere indhold og kvaliteter i nye og gamle former for fysisk aktivitet
- vurdere idrættens betydning i internationale sammenhænge, herunder store idrætsbegivenheder
- forholde sig til tillempede former for ekstrem idræt
- undersøge muligheder for at etablere idrætslige aktivitetstilbud i lokalområdet
- afprøve enkelte af lokalområdets idrætsstilbud – inden for og uden for foreningerne
- gennemføre idrætsprojekter i tværgående emner og problemstillinger.

# Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt
- sammensætte og udføre gymnastiske serier individuelt og i grupper
- udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder
- udøve sikker modtagning
- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter
- anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser
- udarbejde og udføre fællesdansen/koreografier
- anvende musik i forbindelse med, opvarmning og grundtræning
- udarbejde og vurdere disciplinrelevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer
- anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse
- udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde
- anvende digitale muligheder i forbindelse med fysisk aktivitet, fysiologi og anatomi
- gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- kende til og være fortrolig med sikkerhed i og på vand.

# Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
- vurdere forskellige motionsformer
- reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter
- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter
- forholde sig til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping.

# Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til idrættens funktion og betydning gennem tiderne
- diskutere indhold og kvaliteter i nye og gamle former for fysisk aktivitet
- vurdere idrættens betydning i internationale sammenhænge, herunder store idrætsbegivenheder
- forholde sig til tillempede former for ekstrem idræt

- undersøge muligheder for at etablere idrætslige aktivitetstilbud i lokalområdet
- afprøve enkelte af lokalområdets idrætstilbud – inden for og uden for foreningerne
- gennemføre idrætsprojekter i tværgående emner og problemstillinger.