



Stofområde	Læringsmål	Orientering og tur i naturen		Leg i bevægelse i natur og udemiljø		Færdsel og ophold i naturen		Dans, udtryk og bevægelse		
		Færdighed	Viden	Færdighed	Viden	Færdighed	Viden	Færdighed	Viden	
Alsidigt idræts- og udelivsudøvelse	Eleven kan anvende relevante bevægelser i idræts – og udelivs aktivitet	Eleven kan orientere sig i naturen ved hjælp af kort samt med og uden andre hjælpemidler	Eleven har viden om kort og andre hjælpemidler til orientering	Eleven kan beherske og sammensætte alsidige bevægelser i leg og fysiske aktiviteter, som at kaste, løbe, springe, glide, klatre, rulle, hinke i skiftende natur og udemiljøer på forskellige årstider	Eleven har viden om sammensatte bevægelser inden for at kaste, løbe, springe, glide, klatre, rulle, hinke i skiftende natur og udemiljøer på forskellige årstider	Eleven kan tilkalde hjælp og udføre basal førstehjælp	Eleven har viden om tilkaldelse af hjælp og basal førstehjælp	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk	Eleven har viden om variationer i bevægelser indenfor dans og udtryk	
		Eleven kan deltage i traditionelle og lokale udelivs aktiviteter	Eleven har viden om traditionelle og lokale udelivsaktiviteter	Eleven kan bruge ski og skøjter, når det er muligt	Eleven har viden om anvendelse af ski og skøjter, når det er muligt	Eleven kan indsamle og anvende naturens ressourcer	Eleven har viden om naturens ressourcer	Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik	Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt	
		Krop og motorik		Boldbasis og boldspil		Fysisk træning og velvære				
		Færdighed	Viden	Færdighed	Viden	Færdighed	Viden			
		Eleven kan anvende og skifte mellem balance/ubalance og kropsspænding/-afspænding	Eleven har viden om vægtfordeling, vægtforskydning, spænding og afspænding	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik	Eleven kan udføre og tilrettelægge opvarmning og basal grundtræning	Eleven har viden om grundlæggende øvelser til opvarmning og grundtræning			
		Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe	Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing	Eleven kan spille regelbaseret boldspil individuelt og på hold	Eleven har viden om regler i boldspil	Eleven kan måle hvile – og arbejdpuls	Eleven har viden om målingsmetode for hvile – og arbejdpuls			
Idrættens og udelivets almene områder	Eleven kan deltage aktivt i idrættens – og udelivets kultur og fællesskab og eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for sundhed og trivsel.	Sundhed og trivsel		Fagsprog		Krop og identitet		Idræt og udeliv i lokalsamfundet		
		Færdighed	Viden	Færdighed	Viden	Færdighed	Viden	Færdighed	Viden	
		Eleven kan udpege og samtale om det brede positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om det brede positive sundhedsbegreb og viden om sammenhængen mellem fysisk aktivitet og trivsel	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber	Eleven har viden om centrale fagord og begreber	Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten i forhold til idrætsdeltagelse	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten i forhold til idrætsdeltagelse	Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt.	
		Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil	Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil			Eleven kan samtale om køn og kropsidealers betydning for identitet	Eleven har viden om køn og kropsidealer	Eleven kan beskrive forskellige former for frivilligt arbejde i lokalsamfundet	Eleven har viden om forskellige former for frivilligt arbejde og dets betydning for lokalsamfundet	
		Idræt og udelivets betydning i samfundet		Normer og værdier		Samarbejde og ansvar				
		Færdighed	Viden	Færdighed	Viden	Færdighed	Viden			
Eleven kan deltage i traditionelle idrætsaktiviteter	Eleven har viden om traditionelle idrætslege	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler	Eleven har viden om reglers formål og opbygning	Eleven kan udvise ansvar og samarbejdsevne i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om roller og ansvar i idrætsfællesskaber					
Eleven kan beskrive traditionelle idrætsaktiviteter og deres betydning for samfundet	Eleven har viden om traditionelle idrætsaktiviteters betydning for samfundet	Eleven kan samtale om motiver og barrierer for deltagelse i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om motiver og barrierer for deltagelse i idrætsaktiviteter	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om relationelle færdigheder i idrætsfællesskaber					