

FAGBEGREBER

FYSISK TRÆNING

Opvarmning

Puls

styrke

Muskler

Balance

Hurtighed

stræk

Gentagelser

Koncentration

Timing

Præcision

Kondition

- [!\[\]\(569ff5d1aa9137b5defb690d1175fea6_img.jpg\) Undervisningsforløb: Sammen er vi stærkere](#)
- [!\[\]\(59bff645cb030955f45f21c74e7ddbd4_img.jpg\) Undervisningsforløb: Fysisk træning og samarbejde](#)
- [!\[\]\(dd83808d77658902b474c9e02c5f52d1_img.jpg\) Undervisningsforløb: Vi prøver os frem](#)

FAGBEGREBER

BOLDSPIL OG BOLDBASIS

Kaste

Gribe

Sparke

Boldtyper

Modtagning

Aflevering

Samspil

Medspiller

Modspiller

Kamp

Regler

Fairplay

FAGBEGREBER

DANS OG UDTRYK

Rytme

Tid

Retning

Udtryk

Drama

 [Undervisningsforløb: De fire elementer](#)

FAGBEGREBER

KROPSBASIS

Krybe

Kravle

Gå

Løbe

Hoppe

Dreje

Skubbe

Trille

Rulle

Vende

Gynge

Vippe

Hænge

Svinge

Klatre

Trække

FAGBEGREBER

KROPSBASIS

Hinke

Grovmotorik

Finmotorik

Spænding

Afspænding

Balance

Ubalance

 Undervisningsforløb: Motorik, leg og akrobatik er vi stærkere

 Undervisningsforløb: Et liv i (u)balance

FAGBEGREBER

LØB, SPRING OG KAST

Løbe

start

Springe

Afsæt

Kaste

[!\[\]\(10f8862fc183b400327470ea85afe9ae_img.jpg\) Undervisningsforløb: Spring over dine grænser](#)

[!\[\]\(e1d6102fe77919492c04879c8450f1f5_img.jpg\) Temamaterialer: Løb for skoleelever](#)

[!\[\]\(73002692dd5e7a64e60946be3158e719_img.jpg\) Didaktisk værktøj: Løb, spring og kast-dug](#)

FAGBEGREBER

REDSKABSAKTIVITETER

Krybe

Kravle

Gå

Løbe

Hoppe

Springe

Lande

Dreje

Redskaber

eks. hest, plint, madras, bom, rullemåtte

Rekvisitter

eks. Vimpler, hulahopring, bold, kølle

Skubbe

Trille

Rulle

Vende

Hænge

Svinge

FAGBEGREBER

REDSKABSAKTIVITETER

Klatre

Trække

Hinke

Balance

[!\[\]\(fa6f3af6bfa46c5d4a2d362681095beb_img.jpg\) Undervisningsforløb: Fra tester til mester](#)

[!\[\]\(17acf1afa8cdf0b67c53d4865a5ed469_img.jpg\) Kroppen i Skolen](#)

FAGBEGREBER

IDRÆT OG SUNDHED

Motion

Kost

Hygiejne

Tryghed

Fællesskab

Relationer

Samarbejde

Tillid

Hjælpssomhed

Mod

Tolerance

Opmærksomhed

FAGBEGREBER

IDRÆT OG IDENTITET

Følelser

Bevægelsesglæde

Fællesskab

Trivsel

Kropssprog

Grænser

Sundhed

Selvtillid

 [Undervisningsforløb: Dine og mine grænser](#)

FAGBEGREBER

IDRÆT OG SAMARBEJDE

Lege

Kropskontakt

Kommunikation

Fællesskab

Samarbejds måder

Hensyn

 [Undervisningsforløb: Fysisk træning og samarbejde](#)