

FAGBEGREBER

FYSISK TRÆNING

Timing

Præcision

Hurtighed

Koordination

Acceleration

Sprint

Eksplisiv

Retningsskift

Reaktion

Tophastighed

Udholdenhed

Belastning

Bevægelighed

Yderpositioner

Kropsbevidsthed

Krydsbevægelser

Opvarmning

Puls

Styrke

Muskler

Balance

Hurtighed

Stræk

Gentagelser

Koncentration

Timing

Præcision

Kondition

Hvilepuls

Arbejdspuls

Hjerte

Lunge

Målemetoder

 [Undervisningsforløb: FitnessTendenser](#)

 [Undervisningsforløb: Fysisk træning og samarbejde](#)

FAGBEGREBER

BOLDBASIS OG BOLDSPIL

Kaste

Gribe

Sparke

Boldtyper

Modtagning

Aflevering

Samspil

Medspiller

Modspiller

Kamp

Regler

Fairplay

Slagteknik

Spiludvikling

Taktik

Teknik

FAGBEGREBER

DANS OG UDTRYK

Bevægelsessekvens

Tempo

Puls

Takt

Variationer

Rum

Relationer

Dynamik

Koordination

Serie

Stilarter

Drama

FAGBEGREBER

DANS OG UDTRYK

Rytme

Tid

Retning

Udtryk

[!\[\]\(0aff635c4179ba9e710b00f4b01d3b20_img.jpg\) Undervisningsforløb: Jagten på den gode energi](#)

[!\[\]\(830769b31eeeaca920791081939ff8ba_img.jpg\) Undervisningsforløb: Vild \(med\) dans og udtryk](#)

FAGBEGREBER

KROPSBASIS

Krybe

Kravle

Gå

Løbe

Hoppe

Dreje

Skubbe

Trille

Rulle

Vende

Gynge

Vippe

Hænge

Svinge

Klatre

Trække

Hinke

Grovmotorik

Finmotorik

Spænding

Afspænding

Balance

Ubalance

Spring

Afsæt

Landing

Vægtfordeling

Rytme

Svæv

[!\[\]\(06a315363e7801bba8c7489a6694af19_img.jpg\) Undervisningsforløb: Motiverende fællesskaber](#)

[!\[\]\(683dba75afe26e28cd4de5730b776760_img.jpg\) Undervisningsforløb: Et liv i \(u\)balance](#)

FAGBEGREBER

LØB, SPRING OG KAST

Løbe

Start

Acceleration

Topfart

Spring

Tilløb

Afsæt

Svævefase

Landing

Kaste

Støde

Timing

Koordination

Præstation

FAGBEGREBER

LØB, SPRING OG KAST

Disciplinorienteret
aktiviteter

Atletikdiscipliner

Målemetoder

- [!\[\]\(3b1126276ab595460f0818d2b853c7d3_img.jpg\) Undervisningsforløb: Spring over dine grænser](#)
- [!\[\]\(18a430fad4445223720b3b803f3b536f_img.jpg\) Temamaterialer: Løb for skoleelever](#)
- [!\[\]\(1c11dbbf2503e3c9d2827247bd88426e_img.jpg\) 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

styrke

Bevægelighed

Kropsspænding

Koordination

Teknik

Sikkerhed

Modtagning

Fysisk - støtte - sikkerhed - Psykisk

[!\[\]\(2c272f92eedd646336bf3d1161a690e1_img.jpg\) Undervisningsforløb: Fra tester til mester](#)

[!\[\]\(b52923ac887f6b630066a7f81d758df3_img.jpg\) Kroppen i Skolen](#)

FAGBEGREBER

IDRÆT OG SUNDHED

Kropskontakt

Ansvar

Sygdom

Skader

Livsstil

Vaner

Motivation

Tillid

Fysisk sundhed

Motion - Kost - Hygiejne - Kondition
Muskeludholdenhed - Udholdenhed

Social sundhed

Tryghed - Fællesskab - Relationer - Tillid
Samarbejde - Hjælpsomhed - Tolerance
Opmærksomhed - Kommunikation

Mental sundhed

Mod - Selvtillid - Selvværd
Kropsofattelse - Koncentration

 [Didaktisk værktøj: Sundhedsdugen](#)

FAGBEGREBER

IDRÆT OG IDENTITET

Følelser

Bevægelsesglæde

Fællesskab

Trivsel

Kropssprog

Grænser

Sundhed

Selvtillid

Selv værd

Kropsidealer

Idrætsvaner

Idrætsskader

 [Undervisningsforløb: Dine og mine grænser - Kampsport](#)

FAGBEGREBER

IDRÆT OG SAMARBEJDE

Lege

Kropskontakt

Kommunikation

Fællesskab

Samarbejds måder

Hensyn

Roller

Idrætsfællesskaber

Samarbejdsevner

Relationer

Ansvar

Tolerance

Grænser

Kompetencer

 [Undervisningsforløb: Fysisk træning og samarbejde](#)