

FAGBEGREBER

FYSISK TRÆNING

Timing

Præcision

Hurtighed

Koordination

Acceleration

Sprint

Eksplisiv

Retningsskift

Reaktion

Tophastighed

Udholdenhed

Belastning

Bevægelighed

Yderpositioner

Kropsbevidsthed

Krydsbevægelser

FAGBEGREBER

FYSISK TRÆNING

Hjerte

Lunger

Max. puls

Interval

Iltoptagelse

Kondital

Intensitet

Endorfiner

Sved

Sæt

Statisk arbejde

Dynamisk arbejde

Kompleksitet

Grundtræning

Aerob arbejde

Anaerob arbejde

FAGBEGREBER

FYSISK TRÆNING

Opvarmning

Puls

Hvilepuls - Arbejdspuls

Styrke

Muskler

Balance

Hurtighed

Stræk

Gentagelser

Koncentration

Timing

Præcision

Kondition

Hvilepuls

Arbejdspuls

Hjerte

Lunge

FAGBEGREBER

FYSISK TRÆNING

Målemetoder

Anatomi

Fysiologi

Kredsløb

Led

Knogler

Muskler

- [!\[\]\(e6ddc77b791299d975007937cebef274_img.jpg\) Undervisningsforløb: Sammen er vi stærkere](#)
- [!\[\]\(ab52e27d061d76db54e182891376cff5_img.jpg\) Undervisningsmateriale: FitnessTendenser](#)
- [!\[\]\(62325268b83c539c826661482098edc3_img.jpg\) Didaktisk værktøj: Fysisk træningsdugen](#)

FAGBEGREBER

BOLDBASIS OG BOLDSPIL

Kaste

Gribe

Sparke

Boldtyper

Modtagning

Aflevering

Samspil

Medspiller

Modspiller

Kamp

Regler

Fairplay

Slagteknik

Spiludvikling

Taktik

Teknik

FAGBEGREBER

BOLDBASIS OG BOLDSPIL

Spiludvikling

Boldspilsfamilier

Net-vægspil

Træfspiel

Kaospil

Slagspil

- [!\[\]\(661ad2fdbe8fa1392f2b194cfa45d124_img.jpg\) Undervisningsforløb: Den gode medspiller](#)
- [!\[\]\(4193cdf1061c98ac39c3073e7f9019f2_img.jpg\) Temamaterialer: Udvikling - bordtennis](#)
- [!\[\]\(4caf182c2ec1a7bf8758f380863453a1_img.jpg\) Undervisningsforløb: Alle med i anderledes boldspil](#)
- [!\[\]\(1db4d9ef699fa8bfcc76b363f93bcb5b_img.jpg\) Didaktisk værktøj: Boldspilsdugen](#)

FAGBEGREBER

DANS OG UDTRYK

Bevægelsessekvens

Tempo

Puls

Takt

Variationer

Rum

Relationer

Dynamik

Koordination

Serie

Stilarter

Drama

FAGBEGREBER

DANS OG UDTRYK

Rytme

Tid

Retning

Udtryk

Koreografi

Fremvisning

Musikforståelse

Musikteori

Musikformer

Danserammen

Dynamik - Form - Rum - Relation

 [Undervisningsforløb: Jagten på den gode energi](#)

 [Inspirationshæfte](#)

 [Didaktisk værktøj: Dansedugen](#)

FAGBEGREBER

KROPSBASIS

Krybe

Kravle

Gå

Løbe

Hoppe

Dreje

Skubbe

Trille

Rulle

Vende

Gynge

Vippe

Hænge

Svinge

Klatre

Trække

FAGBEGREBER

KROPSBASIS

Svæv

Vægtforskydning

Kropsbevidsthed

Kropskontrol

Bevægelighed
smidighed

Holdning

Grundlæggende
bevægelser

Koncentration

Fokus

Balance

Ubalance

Spring

Afsæt

Landing

Vægtfordeling

Rytme

FAGBEGREBER

KROPSBASIS

Hinke

Grovmotorik

Finmotorik

Spænding

Afspænding

 [Undervisningsforløb: Motiverende fællesskaber](#)

 [Temamaterialer: Et liv i \(u\)balance](#)

 [Didaktisk værktøj: Kropsbasisdugen](#)

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

Bevægelsesanalyse

Centralbevægelse

Stemskridt

 [Undervisningsforløb: Spring over dine grænser](#)

 [Temamaterialer: Løb for skoleelever](#)

 [Undervisningsmateriale: Idrætscross](#)

 [Didaktisk værktøj: Løb, spring og kast-dug](#)

FAGBEGREBER

REDSKABSAKTIVITETER

Krybe

Kravle

Gå

Løbe

Hoppe

Springe

Lande

Dreje - Rotere

Redskaber

eks. hest, plint, madras, bom, rullemåtte

Rekvisitter

eks. Vimpler, hulahopring, bold, kølle

Skubbe

Trille

Rulle

Vende

Hænge

Svinge

FAGBEGREBER

REDSKABSAKTIVITETER

Parkour

Redskabsgymnastik

Orientering

Vægtforskydning

Komplekse bevægelser

Bevægelsesanalyse

Grundpositioner

strakt - Hoftebøj - Lukket - Svaj - Hulbryst

Dreje - Rotere

Inertimoment

Bevægelighed

Kropsspænding

Koordination

Teknik

Sikkerhed

Modtagning

Fysisk - støtte - sikkerhed - Psykisk

Parkour

FAGBEGREBER

REDSKABSAKTIVITETER

Klatre

Trække

Hinke

Balance

styrke

- [!\[\]\(a9a7cf821bf949be41db724492f295be_img.jpg\) Undervisningsforløb: Fra tester til mester](#)
- [!\[\]\(2c367d84c99049f9805eec6142b5bc5d_img.jpg\) Kroppen i Skolen - Redskabsaktivitet og parkour](#)
- [!\[\]\(4d6500d074b243a4043016fae28892e4_img.jpg\) Didaktisk værktøj: Redskabsdugen](#)

FAGBEGREBER

IDRÆT OG SUNDHED

Kropskontakt

Ansvar

Sygdom

Skader

Livsstil

Vaner

Mental sundhed

Mod - Selvtillid - Selvværd - Robusthed
Kropsopfattelse - Koncentration
Viljestyrke - Handlekraft -
Følelshåndtering

Social sundhed

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

Fysisk sundhed

Motion - Kost - Hygiejne - Kondition
Muskeludholdenhed - Udholdenhed

FAGBEGREBER

IDRÆT OG SUNDHED

Levevilkår

Biologiske faktorer

Sundhedsbegreber

Kropskultur

Doping

Tillid

Motivation

 [Didaktisk værktøj: Sundhedsdugen](#)

FAGBEGREBER

IDRÆT OG IDENTITET

Følelser

Bevægelsesglæde

Fællesskab

Trivsel

Kropssprog

Grænser

Sundhed

Selvtillid

Selværd

Kropsidealer

Idrætsvaner

Idrætsskader

Kropssprog

Grænser

 [Undervisningsforløb: Jagten på den gode energi](#)

 [Undervisningsmateriale: Spejven](#)

 [Undervisningsforløb: Mine og dine grænser](#)

FAGBEGREBER

IDRÆT OG SAMARBEJDE

Lege

Kropskontakt

Kommunikation

Fællesskab

Samarbejds måder

Hensyn

Roller

Idrætsfællesskaber

Samarbejdsevner

Relationer

Ansvar

Tolerance

Grænser

Kompetencer

 Undervisningsforløb: Fra tester til mester

 Undervisningsforløb: Fysisk træning og samarbejde

 Undervisningsforløb: Den gode medspiller