



STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Råudkast: Fagplan for idræt

September 2025

Børne- og Undervisningsministeriet





Indhold

Folkeskolens formål	3
Fagets formål	4
Fagets karakter	5
Fagets indhold	6
Undervisning og evaluering	12

Om råudkast til fagplaner (september 2025)

21 fagudvalg skriver udkast til folkeskolens fagplaner i perioden 2024-2027. Udkastene bliver offentliggjort undervejs i udviklingsprocessen, og dermed før de er færdige, så blandt andre lærere og fag- og videnspersoner over hele landet kan læse med, give feedback og bidrage til at kvalificere udkastene.

Denne version af fagplanen er første udkast (kaldet råudkast). Råudkastet giver et billede af den foreløbige fagplan og indeholder fagudvalgets foreløbige forventninger og skitse til fagplanens indhold, hvor der særligt er fokus på det foreløbige indhold til afsnittet 'Fagets indhold'.

I efteråret 2025 skal cirka 140 skoler i et udviklingsprogram drøfte om råudkast til fagplaner giver mening for lærerne som et nyt format, og om det foreløbige indhold er til at forstå. På baggrund af feedback fra blandt andet skolerne, videreudvikler fagudvalgene fagplanerne og udarbejder andet udkast, som skolerne i 2026 skal afprøve i undervisningen sammen med eleverne. Derefter udarbejder fagudvalgene endelige udkast til fagplaner, som træder i kraft i skoleåret 2027/2028.

Læs mere på uvm.dk/fagfornyelsen.



Folkeskolens formål

§ 1. Folkeskolen skal i samarbejde med forældrene give eleverne kundskaber og færdigheder, der: forbereder dem til videre uddannelse og giver dem lyst til at lære mere, gør dem fortrolige med dansk kultur og historie, giver dem forståelse for andre lande og kulturer, bidrager til deres forståelse for menneskets samspil med naturen og fremmer den enkelte elevs alsidige udvikling.

Stk. 2. Folkeskolen skal udvikle arbejdsmetoder og skabe rammer for oplevelse, fordybelse og virkelyst, så eleverne udvikler erkendelse og fantasi og får tillid til egne muligheder og baggrund for at tage stilling og handle.

Stk. 3. Folkeskolen skal forberede eleverne til deltagelse, medansvar, rettigheder og pligter i et samfund med frihed og folkestyre. Skolens virke skal derfor være præget af åndsfrihed, ligeværd og demokrati.



Fagets formål

Stk. 1.

Faget idræt skal udvikle elevernes kropslige, idrætslige, sociale og personlige kundskaber, der danner grundlag for en aktiv livsstil og livslangt engagement i idræt.

Stk. 2.

Faget idræt skal være karakteriseret ved en praktisk orienteret undervisning, hvor eleverne kan fordybe sig i og blive fortrolige med et alsidigt idrætsfagligt indhold.

Stk. 3.

I faget idræt skal eleverne opnå indsigt i og praktiske erfaringer med, hvordan idræt og bevægelse hænger sammen med kultur, natur og samfund, så de kan tage kritisk stilling og handle ansvarligt i den verden, de lever i.



Fagets karakter

Det foreløbige indhold i fagets karakter er skitseret nedenfor.

Faget idræt er først og fremmest et kropsligt fag. Et fag hvor idræt og bevægelse står centralt, og hvor eleverne er kropslige sammen med hinanden. Eleverne erfarer verden gennem kroppen.

Eleverne gør sig erfaringer med forskellige måder at bevæge sig på og med forskellige idrætskulturer og -aktiviteter. Dermed er kropslig og idrætslig alsidighed et nøglebegreb.

Eleverne skal have mulighed for at møde en mangfoldighed af idrætter gennem skoleforløbet, både idrætter, som mange kender fra forenings- og klubidræt, men også mindre kendte og helt ukendte idrætter, som eleverne kan være medskabere af.

Faget er desuden karakteriseret ved at give plads til fordybelse. Det sker gennem idrætsforløb, hvor eleverne får mulighed for både indsigter og erfaringer, for at begå fejl og lære af egne fejl og for at mærke en reel udvikling fra forløbets start til dets slutning.

I mødet med den enkelte idrætskultur (f.eks. hip-hop dans, volleyball eller parkour) kan der være forskellige formål, tilgange og dimensioner. Indholdsområderne er således opbygget ud fra en række centrale dimensioner i faget, og som hver især kan bidrage til at perspektivere og forstå, hvad der kendetegner faget, hvad der skaber drivkraft for deltagelse, og hvilke formål der knytter sig til det at fordybe sig i udvalgte idrætter.



Fagets indhold

Fagets indholdsområder

Faget idræt består af seks indholdsområder, som tilsammen udgør fagets kernestof:

- Leg og motorik/leg og kropsbevidsthed
- Kropslig øvelse og mestring
- Samarbejde og fællesskab
- Kreativitet, fortælling og udtryk
- Kamp og præstation
- Sundhed, fysisk træning og kropskulturer.

Faget idræt består af tre trinforløb: 1.-3. klassetrin, 4.-6. klassetrin og 7.-9. klassetrin.

Indholdsområderne 'kropslig øvelse og mestring', 'samarbejde og fællesskab', 'kreativitet, fortælling og udtryk' samt 'kamp og præstation' gælder på alle tre trinforløb.

Indholdsområdet 'leg og motorik/leg og kropsbevidsthed' gælder på første og andet trinforløb. Indholdsområdet 'sundhed, fysisk træning og kropskulturer' gælder på andet og tredje trinforløb.

Indholdsområdernes sigte og sammenhæng

Indholdsområdernes sigte er:

- **Leg og motorik/leg og kropsbevidsthed** sigter mod at udvikle elevernes motorik og kropsbevidsthed gennem leg og kropslig eksperimenteren. Eleverne udfordres i varierede bevægelsesmiljøer og lærer at samarbejde, tage ansvar og forstå legens betydning.
- **Kropslig øvelse og mestring** sigter mod, at eleverne øver sig, tilegner sig forskellige idrætslige færdigheder og oplever mestring gennem gentagelse, mod og tålmodighed. Eleverne arbejder målrettet med bevægelsesfærdigheder, bruger feedback og reflekterer over egen indsats og udvikling.
- **Samarbejde og fællesskab** sigter mod at styrke elevernes evne til at samarbejde i forskellige idrætslige aktiviteter og tage ansvar i fællesskaber. Eleverne lærer at lytte, kommunikere og forstå betydningen af at skabe trygge, inkluderende rammer, hvor alle oplever at høre til.
- **Kreativitet, fortælling og udtryk** sigter mod, at eleverne udforsker kropslige udtryk og skaber egne fortællinger gennem leg og fantasi. Undervisningen styrker elevernes mod til at eksperimentere og bruge bevægelse til at udtrykke idéer og stemninger.
- **Kamp og præstation** sigter mod at give eleverne mulighed for at kæmpe og præstere med respekt og fairplay. Eleverne lærer at håndtere konkurrence og modstand, aflæse kropssprog og grænser og yde deres bedste – uanset resultat.
- **Sundhed, fysisk træning og kropskulturer** sigter mod at lære eleverne om sammenhængen mellem bevægelse, sundhed og trivsel. Eleverne udforsker måder at træne kroppen på og reflekterer over kropsidealer og sundhedsopfattelser.

Indholdsområderne er tematisk afgrænsede og konkretiseres i undervisningen gennem forskellige praktiske idrætsaktiviteter. Indholdsområderne giver mulighed for at sætte forskellige idrætsaktiviteter i perspektiv og skabe deltagermuligheder for eleverne.

Figur 1: Sammenhæng mellem indholdsområder i faget idræt



Trinforløb: 1.-3. klassetrin

Indholdsområde: Leg og motorik

Det foreløbige indhold i indholdsområdet er udfoldet nedenfor.

Undervisningen tager afsæt i elevernes naturlige lyst til at lege og bevæge sig og bygger på en legende, sansende og undersøgende tilgang. Gennem varierede legeformer – f.eks. fangelege, fantasilege, konkurrencelege og gamle lege – udforsker eleverne med kroppen og udvikler deres motoriske fundament i samspil med andre.

Eleverne deltager aktivt og er med til at forme legene. Undervisningen giver eleverne mulighed for at bruge sanserne alsidigt og udfordre deres koordination, balance og motoriske grundbevægelser i kendte og nye omgivelser.

Eleverne udvikler sprog for bevægelse og leg. De sætter ord på oplevelser og kropslige erfaringer og opnår en begyndende forståelse for begreber som rytme, tempo, retning og samarbejde. Undervisningen støtter dem i at turde bevæge sig – både alene og sammen med andre – og i at være nysgerrige, kreative og glade for at lege og bevæge sig.

Mål

- Eleverne deltager aktivt og nysgerrigt i forskellige bevægelseslege – de samarbejder og udfordrer hinanden. De byder ind med idéer og skaber nye lege. Kroppen er i spil, når de prøver sig frem, undersøger bevægelser og leger med tempo, retning og rytme i kendte og nye sammenhænge.
- Eleverne bevæger sig trygt og nysgerrigt i forskellige omgivelser – de klatrer, balancerer, svinger, ruller og springer i kendte og nye rammer. De eksperimenterer med bevægelser individuelt og i grupper, tilpasser sig underlag og redskaber og viser mod til at udfordre sig selv motorisk.

Indholdsområde: Kropslig øvelse og mestring

Det foreløbige indhold i indholdsområdet er udfoldet nedenfor.

Undervisningen tager afsæt i elevernes oplevelser med at øve sig og blive bedre til at bevæge sig. Eleverne arbejder med enkle bevægelsesfærdigheder. De lærer, at det kræver tid, mod og tålmodighed at udvikle sig, og at fejl og udfordringer er en del af det at øve sig. De sætter enkle mål, prøver sig frem og får støtte til at komme videre, når noget er svært. Undervisningen fremmer nærvær og tryghed i øveprocessen, og eleverne lærer at give og modtage enkel feedback om, hvad der hjælper dem til at blive bedre.

Mål

- Eleverne deltager aktivt og vedholdende i at øve sig på noget og prøver igen, selvom de er frustrerede. De arbejder med enkle mål og begynder at forstå, at øvelse er en proces. Eleverne øver sig i at give og modtage enkel feedback.
- Eleverne oplever glæde og stolthed ved at kunne noget, de har øvet sig på og mærker, at de bliver bedre. De tør tage chancer og fejle og udvikle tro på egne evner. Eleverne sætter ord på deres oplevelser med at lære og mestre bevægelser.

Indholdsområde: Samarbejde og fællesskab

Det foreløbige indhold i indholdsområdet er skitseret nedenfor.

- Eleverne deltager i aktiviteter, hvor samarbejde og fællesskab er nødvendige – f.eks. samarbejdslege, holdspil, stafetter, danse og opgaveløsning i natur og uderum.
- De øver sig i at lytte til hinanden, tage roller i grupper og vise tolerance og respekt for forskellighed. Undervisningen giver plads til samtaler om, hvordan man er en god kammerat, og hvordan eleverne tager ansvar for sig selv og fællesskabet.
- Eleverne oplever, at deres indsats har betydning for andre. Eleverne udvikler tillid, tryghed og forståelse for, at samarbejde kræver mod og vilje til at rumme hinanden.

Indholdsområde: Kreativitet, fortælling og udtryk

Det foreløbige indhold i indholdsområdet er skitseret nedenfor.

- Eleverne skaber og udvikler egne lege, danse, boldspil og bevægelsesudtryk og bruger fortællinger, roller og scenarier som ramme for bevægelse og udtryk.
- Undervisningen giver plads til skabende processer, hvor eleverne eksperimenterer med bevægelse, musik, rytme og fortælling.
- Eleverne inspireres til at finde på, samarbejde og udtrykke sig kropsligt i både strukturerede og åbne rammer.
- Kreativitet ses som en kombination af fantasi, mod og begyndende faglig kunnen.

Indholdsområde: Kamp og præstation

Det foreløbige indhold i indholdsområdet er skitseret nedenfor.

- Eleverne introduceres til kamp- og konkurrenceaktiviteter, hvor de oplever både med- og modspil, f.eks. brydelege, træk- og skubbelege, enkle kampsportsinspirerede øvelser, stafetter, turneringer og holdspil samt løb, spring og kast.
- Undervisningen skaber trygge rammer for fysisk kontakt og giver eleverne redskaber til at håndtere sejr og nederlag.

- Eleverne forstår forskellen på livgivende og destruktiv kamp og lærer at følge regler, vise respekt og tage ansvar for hinanden.
- Præstation forstås som at forfølge et mål, gøre sig umage, være vedholdende og turde udfordre sig selv.

Trinforløb: 4.-6. klassetrin

Indholdsområde: Leg og kropsbevidsthed

Det foreløbige indhold i indholdsområdet er udfoldet nedenfor.

Undervisningen bygger videre på elevernes erfaringer med leg og bevægelse. Eleverne deltager i mere komplekse lege, som de er med til at udvikle og tilpasse. De lærer at samarbejde og tænke over, hvordan legen fungerer bedst for alle.

Gennem kreative og afvekslende lege udfordres eleverne både kropsligt og mentalt. De arbejder med balance, koordination, styrke og udholdenhed og lærer at tilpasse deres bevægelser til forskellige redskaber og situationer. Eleverne taler om deres oplevelser og lærer at sætte ord på, hvordan de bevæger sig og deltager i lege. De får en bedre forståelse for deres egen og andres udvikling og lærer at tage ansvar i fællesskabet.

Mål

- Eleverne deltager engageret i forskellige lege – de samarbejder, forhandler regler og tager ansvar for fælles leg. De udvikler lege, hvor de eksperimenterer med bevægelsesformer og roller. Eleverne opfinder løsninger og tænker over, hvordan legen fungerer, og hvilken rolle de selv har i fællesskabet.
- Eleverne bevæger sig alsidigt i varierende og udfordrende omgivelser med øget præcision og kontrol. De viser kropsbevidsthed og motorisk sikkerhed i både kendte og nye lege og tør udfordre egne grænser. Eleverne anvender faglige begreber til at beskrive bevægelse og kropslige erfaringer.

Indholdsområde: Kropslig øvelse og mestring

Det foreløbige indhold i indholdsområdet er udfoldet nedenfor.

Undervisningen styrker elevernes evne til at arbejde målrettet og vedholdende med mere udfordrende bevægelsesfærdigheder. Eleverne lærer at sætte mål, planlægge og justere deres øveforløb og forholder sig til egen indsats. De får erfaring med at bruge feedback fra lærere og elever. Undervisningen giver plads til, at eleverne kan opleve både med- og modgang og får erfaringer med at håndtere frustrationer. Gennem samarbejde og gentagelse bliver de bedre til at forstå, hvordan man lærer og udvikler sig gennem øvelse.

Mål

- Eleverne arbejder vedholdende med at forbedre bevægelsesfærdigheder – de planlægger og justerer deres øvelse og bruger feedback. De sætter egne mål og samarbejder om at støtte hinandens læring.
- Eleverne oplever mestring som resultat af en vedholdende indsats og sætter ord på deres udvikling. De viser mod til at møde udfordringer og lære af deres fejl.

Indholdsområde: Samarbejde og fællesskab

[...]

Indholdsområde: Kreativitet, fortælling og udtryk

[...]

Indholdsområde: Kamp og præstation

[...]

Indholdsområde: Sundhed, fysisk træning og kropskulturer*Det foreløbige indhold i indholdsområdet er skitseret nedenfor.*

- Eleverne arbejder med fysisk træning, hvor de lærer om kroppens anatomi, funktion og behov for bevægelse.
- De introduceres til basal træningslære og enkle principper for opvarmning, kondition, styrke, smidighed og restitution.
- Undervisningen giver plads til samtaler om sundhed som både fysisk, psykisk og social trivsel, og eleverne reflekterer over egne vaner og valg.
- Der analyseres og diskuteres kropskulturer og idealer med fokus på mangfoldighed og kropsaccept.
- Eleverne oplever, at sundhed og træning kan se ud på mange måder og være en del af forskellige livsstile og fællesskaber.

Trinforløb: 7.-9. klassetrin

Indholdsområde: Kropslig øvelse og mestring*Det foreløbige indhold i indholdsområdet er udfoldet nedenfor.*

Undervisningen understøtter eleverne i at arbejde selvstændigt og vedholdende med øvelse og mestring af udfordrende bevægelsesfærdigheder. Eleverne opstiller mål, planlægger, fordyber sig og evaluerer egen og andres udvikling. Eleverne vurderer egne forudsætninger, sætter realistiske mål og tager ansvar for egen udvikling. De forstår betydningen af at gøre sig umage og øve den samme færdighed igen og igen. De lærer at håndtere med- og modgang i processen.

Mål

- Eleverne arbejder selvstændigt med at forbedre deres bevægelsesfærdigheder – de opstiller mål, planlægger og justerer deres øvelse og anvender feedback. Eleverne reflekterer over deres øveproces og tager ansvar for egen og fælles læring.
- Eleverne oplever mestring som resultat af både kropslig og mental indsats – de håndterer modgang og usikkerhed med mod og vedholdenhed. De anvender faglige begreber til at beskrive deres udvikling og støtter aktivt andres læring.

Indholdsområde: Samarbejde og fællesskab

[...]

Indholdsområde: Kreativitet, fortælling og udtryk

[...]

Indholdsområde: Kamp og præstation

[...]

Indholdsområde: Sundhed, fysisk træning og kropskulturer

[...]



Undervisning og evaluering

Undervisning og evaluering er ikke udarbejdet i råudkastet, men vil indgå i næste udkast.

Undervisning i faget

Didaktiske overvejelser og principper
[...]

Tværgående emner og problemstillinger
[...]

Specialundervisning
[...]

Løbende evaluering i faget

[...]

Test og prøver i faget

[...]