

4. klasse - Idræt

1.1: Holdsport og leg - Hvad er holdsport?

1.2: Holdsport og leg - Hvorfor spiller man holdsport?

1.3: Holdsport og leg - Teamwork

2.1: Udendørs sport - Hvad er udendørs sport?

2.2: Udendørs sport - Motion og humør

2.3: Udendørs sport - Sikkerhed i udendørs sport

3.1: Springgymnastik - Går du til sport?

3.2: Springgymnastik - Trampolin og springbræt

3.3: Springgymnastik - Forhindringsbanen

4.1: Atletik - Atletiske discipliner som løb

4.2: Atletik - Atletiske discipliner som spring

4.3: Atletik - Atletiske discipliner som kast

5.1: Lege - Leg i gamle dage

5.2: Lege - Det sunde frikvarter

5.3: Lege - At tage hensyn i leg

6.1: Kropsbasis - Opvarmning

6.2: Kropsbasis - Hold balancen

6.3: Kropsbasis - Afspænding

7.1: Dans - Musik

7.2: Dans - Kroslige udtryk

7.3: Dans - Rum, relation og bevægelse

8.1: Boldspil - Når vi spiller sammen

8.2: Boldspil - Fritid

8.3: Boldspil - Hobby

9.1: Lyt til din krop - Hvordan har du det?

9.2: Lyt til din krop - Mad, motion og søvn

9.3: Lyt til din krop - Chips eller rugbrød?

10.1: Hjertet - Hjertebanken

10.2: Hjertet - Varme

10.3: Hjertet - Fysisk aktivitet

5. klasse - Idræt

1.1: I svømmehallen - Elsker du at være i vandet?
1.2: I svømmehallen - Dykning
1.3: I svømmehallen - Livredderen
2.1: Klatring - At svinge under klatring
2.2: Klatring - At springe under klatring
2.3: Klatring - At hænge under klatring
3.1: Grundtræning - Konditionstræning
3.2: Grundtræning - Styrketræning
3.3: Grundtræning - Flexibilitet
4.1: Idræt i verden - Sport på verdensplan
4.2: Idræt i verden - Sportsstjerne
4.3: Idræt i verden - Er sport socialt?
5.1: E-sport - Historie og skills
5.2: E-sport - Fællesskaber
5.3: E-sport - Live-stream og seer-rekorder
6.1: Bevægelser - Afsæt og landing
6.2: Bevægelser - Sammensatte bevægelser
6.3: Bevægelser - Lege og spil
7.1: Boldspil - De forskellige bolde
7.2: Boldspil - Taktikker
7.3: Boldspil - Pas på hinanden i boldspil
8.1: Holdsport - Forskellige hold og spillere
8.2: Holdsport - Regler
8.3: Holdsport - Det handler om at være med
9.1: Sundhedsbegreber - Mental og fysisk sundhed
9.2: Sundhedsbegreber - Sund livsstil, sikkerhed og sociale relationer
9.3: Sundhedsbegreber - Sundhedspleje og forebyggelse
10.1: Sammenhold i sport - Foreningsidræt og klubber
10.2: Sammenhold i sport - Fritidssport
10.3: Sammenhold i sport - Konkurrencesport
6. klasse - Idræt
1.1: Kroppen i balance - Når kroppen er presset
1.2: Kroppen i balance - Sport, når det er usundt

1.3: Kroppen i balance - Skader og restitution
2.1: Sports-identitet - Krop og identitet i sport
2.2: Sports-identitet - Sportsidentitet og køn
2.3: Sports-identitet - Sports fanatisme og identitet
3.1: Bat- og ketsjersport - Bordtennis
3.2: Bat- og ketsjersport - Tennis
3.3: Bat- og ketsjersport - Badminton
4.1: Æstetisk sport - Dans og kulturelle udtryk
4.2: Æstetisk sport - Gymnastik på bom
4.3: Æstetisk sport - Gymnastik på måtte
5.1: Kropsvægtstræning - Progressiv overbelastning
5.2: Kropsvægtstræning - Variation
5.3: Kropsvægtstræning - Korrekt teknik
6.1: Løbeteknikker - Løbe basis
6.2: Løbeteknikker - Koordinations- og balanceøvelser
6.3: Løbeteknikker - Integration af teknik og koordination
7.1: Udendørssport - Fair play og sportsmanship
7.2: Udendørssport - Holdarbejde og samarbejde
7.3: Udendørssport - Respekt for naturen og miljøet
8.1: Idrætsvaner - Fordelene ved idrætsvaner
8.2: Idrætsvaner - Forebyggelse af skader
8.3: Idrætsvaner - anbefalinger om idrætsvaner
9.1: Kropsbevidsthed - Kropsposition og holdning
9.2: Kropsbevidsthed - Bevægelsesrækkevidde og fleksibilitet
9.3: Kropsbevidsthed - Kropsbevidsthed og mental træning
10.1: Gruppearbejde - Værdien af samarbejde i idræt
10.2: Gruppearbejde - Samarbejdsmetoder og processer i gruppearbejde
10.3: Gruppearbejde - Ansvar i idræt
7. klasse - Idræt
1.1: Løb som sport - Orienteringsløb
1.2: Løb som sport - Adventure race
1.3: Løb som sport - Ultramarathon
2.1: Cykelsport - Konditionstræning

2.2: Cykelsport - Mountainbike
2.3: Cykelsport - Reducering af skader
3.1: Kroppsidealer - Hormoner
3.2: Kroppsidealer - Puberteten
3.3: Kroppsidealer - Psyken
4.1: Smidighedstræning - Udspænding
4.2: Smidighedstræning - Smidighed og sport
4.3: Smidighedstræning - Øvelse gør mester
5.1: Kroppens bevægelser - Bevægelsesanalyse
5.2: Kroppens bevægelser - Præstation
5.3: Kroppens bevægelser - Koordinationstræning
6.1: Get your head in the game - Taktikker og boldspil
6.2: Get your head in the game - Strategier
6.3: Get your head in the game - Tricks og finter
7.1: De Olympiske Lege - De bedste af de bedste atleter
7.2: De Olympiske Lege - Verdensrekorder
7.3: De Olympiske Lege - Disciplin
8.1: Hurtighedstræning - De hurtigste mennesker i verden
8.2: Hurtighedstræning - Reaktionsevnen
8.3: Hurtighedstræning - Klar, parat, start!
9.1: Kroppen forandres - Smerter
9.2: Kroppen forandres - Kroppens behov for hvile
9.3: Kroppen forandres - Vi er hormonelt forskellige
10.1: Fairplay og sportsmanship - Adfærd under sport
10.2: Fairplay og sportsmanship - Regler
10.3: Fairplay og sportsmanship - Roligans
8. klasse - Idræt
1.1: Sport ved vandet - Aktiviteter på vandet
1.2: Sport ved vandet - Kajak og kano
1.3: Sport ved vandet - Sport i havet
2.1: De Paralympiske Lege - Historien bag paralympiaden
2.2: De Paralympiske Lege - Para-Atleter

2.3: De Paralympiske Lege - Viljen til at kunne lykkes
3.1: Styrketræning - Bodybuilding
3.2: Styrketræning - Kropsbillede
3.3: Styrketræning - I fitnesscenteret
4.1: Parkour - Løb på en militær forhindringsbane
4.2: Parkour - Spring og hop
4.3: Parkour - Sikkerhed
5.1: Bevægelsesanalyser - Motorik
5.2: Bevægelsesanalyser - Koreografi
5.3: Bevægelsesanalyser - Stilarter og udtryk
6.1: Køn og sport - Fodbold
6.2: Køn og sport - Økonomi
6.3: Køn og sport - Kromosomer og sport
7.1: Klatring - Stilarter
7.2: Klatring - Klatring i ekstremerne
7.3: Klatring - Bjergbestigning
8.1: Kroppen - Kost og træning
8.2: Kroppen - Timing
8.3: Kroppen - Hvile og restitution
9.1: Kampsport - Historien og oprindelsen af kampsport
9.2: Kampsport - Teknikker og færdigheder
9.3: Kampsport - Mental træning og filosofi
10.1: Fairplay - Fairplay-priser og belønninger
10.2: Fairplay - Lovgivning i sport
10.3: Fairplay - Fairplay og køn
9. klasse - Idræt
1.1: Doping - Hvordan fungerer doping?
1.2: Doping - Cykelsport
1.3: Doping - Steroider
2.1: Kroppen - Aerobt og anaerobt - Med og uden ilt
2.2: Kroppen - Aerobt og anaerobt - Energi og præstation
2.3: Kroppen - Aerobt og anaerobt - Kondital
3.1: BMX - Bicycle Motocross - Starten på BMX

3.2: BMX - Bicycle Motocross - Skateparker
3.3: BMX - Bicycle Motocross - BMX og konkurrencer
4.1: Håndbold - Landsholdene
4.2: Håndbold - Håndboldklubber
4.3: Håndbold - Træning
5.1: Styrketræning - Musklerne
5.2: Styrketræning - Anbefalinger
5.3: Styrketræning - Hypertrofi og atrofi
6.1: Skisport - På pisten
6.2: Skisport - Hjemmetræning
6.3: Skisport - Vinter-Olympiske Lege
7.1: Extremsport - Udfordrende miljøer
7.2: Extremsport - Adrenalinsus
7.3: Extremsport - Sikkerhed
8.1: Overtræning - Usunde spisevaner
8.2: Overtræning - Belastning af kroppen
8.3: Overtræning - Velvære og sundhed
9.1: Betting - Påvirkningen af præstation
9.2: Betting - Betting kultur
9.3: Betting - Matchfixing
10.1: Dans - Stilarter og kultur
10.2: Dans - Street performance
10.3: Dans - Dansekarriere