

Uger	Områder	Læringsmål
33-40	Kropsbasis	Eleverne skal have kendskab til kroppens styrke og udholdenhed. De skal lærer og forstå hvad styrkemæssig træning gør ved muskler og led, samt hvad kredsløbstræning gør ved udholdenhed og konditionen.
42-46	Svømning/Berns	Eleverne skal tilegne sig færdigheder i vand. De skal lærer at være og befærde sig hensigtsmæssigt, i og omkring vand. De skal lærer forskellige svømmestile.
47-51	Svømning/Berns Hockey	De skal mestre forskellige slagtyper. De skal derudover kunne dribble og spille bolden hensigtsmæssigt.
2--6	Redskabskendskab/ parkour	Der skal bygges videre på redskabskendskabet de allerede kender. Der brugte de redskaberne i gymnastik regi. Nu skal vi trække tråedene over til parkour. Eleverne skal kunne anvende rigtige faldteknikker og kunne se hvilke muligheder der foreligger når de skal forcerer et objekt.
8--11	Boldbasis	Her skal eleverne lærer forskellige boldspil at kende. Fra små bolde, til store bolde. Bolde der skal bruges med føderne, til bolde der bruges med hænderne. De skal begynde at forstå dynamikker i et sammenspil.
12--21	Atletik: Løb, spring og kast	Eleverne skal mestre mange af atletikkens decipliner. Lige fra 100 meter løb til 3-5000 meter løb. De skal lærer forskellige løbeteknikker alt efter hvilket løb de skal løbe. Derudover skal eleverne tilegne sig færdigheder indenfor længde- og højdespring. De skal kunne mestre tilløb og afsæt.