

Läroplansgrundernas mål	Exempel på innehåll	Exempel på arbetsmetoder
<i>Den studerande ska mångsidigt öva och tillämpa sina rörelsefärdigheter och -kunskaper på nya sätt.</i>	Anpassade och officiella bollspel, dans, vattenmotion, friluftsliv, kampsport, parkour, bouldering  Man kan tillämpa nya infallsvinklar på alla motionsinnehåll och exempelvis kombinera element från flera motionsformer	Arbetsmetoder som utmanar den studerandes kreativa kompetens och perceptionsmotorik  Problemlösningsmetoder
<i>Den studerande ska träna sin kroppskontroll.</i>	Gymnastik och akrobatik, cirkus, vattenmotion, skidåkning, skridskoåkning, kroppsvård	Mångsidiga lärmiljöer och användning av mångsidiga verktyg på olika underlag
<i>Den studerande ska identifiera sina känslor, visa respekt för andra i kommunikationssituationer samt stödja gemenskapskänslan genom att hjälpa och uppmuntra andra.</i>	Äventyrliga innehåll  Utmaningar och problemlösningsuppgifter i grupp	Samarbete
<i>Den studerande ska försöka sitt bästa genom att utföra en övning grundligt och ansvarsfullt, arbeta aktivt och ändamålsenligt samt utveckla sig själv långsiktigt.</i>	Alla innehåll stödjer genomförandet av målen, men att försöka sitt bästa kan framhävas i innehåll där den studerande blir tvungen att utmana och kanske överträffa sig själv.	Att arbeta på egen hand och tillsammans.