# Dette **bilag** er en del af eksempelmaterialet om [*opvarmning til musik*](https://emu.dk/eud/idraet/alsidig-idraetsudfoldelse/opvarmning-til-musik) til faget [*idræt*](https://emu.dk/eud/idraet) på emu.dk.

Mål for forløbet opvarmning til musik

**Nedenstående mål er tænkt til elever på C-niveau og kan evt. justeres til andre niveauer**

* Eleven kan sammensætte et opvarmningsprogrammer med relevante øvelse
* Eleven kan udføre og instruere i øvelserne
* Eleven kender forskel på øvelser til ledopvarmning, gang/løb, lav puls, høj puls, sving, styrke, hop og til udstrækning
* Eleven kender stræk til alle store muskelgrupper
* Eleven kan vælge musik, som passer til en øvelse og ved hvilken BMP, der skal bruges til de forskellige elementer i opvarmningsprogrammer
* Eleven kan forklare hvad der sker i kroppen under opvarmning
* Eleven kan begrunde hvorfor vi skal varme op
* Eleven kan udføre, nedskrive og reflektere over fysiologiske test omkring opvarmning