

fältet fysisk aktivitet

en traditionellt
mansdominerad
domän



en traditionellt
kvinnodominerad
domän

mätning

icke-mätning

icke-mätning

friluftsliv

t.ex. skogs promenad

tävling

t.ex. friidrott

lek och

(Ling-) gymnastik
motions- gymnastik

**expressiv
estetisk**

t.ex. fridans

vardagsmotion

t.ex. aktiv transport

grundläggande former av fysisk träning:

konditions-, anaerob, styrke-, rörlighets- och koordinationsträning