

Målet med kortene er, at gøre det nemt for den enkelte lærer/pædagog, at igangsætte lege og aktiviteter med et fagligt indhold og som indeholder motion og/eller bevægelse.

- **Nummerering:** Nummeret øverst i højre hjørne viser, hvilken afdeling kortet primært henvender sig til. 101-199 = børnehave, 201-299 = indskoling, 301-399 = mellemtrin og 401-499 = udskoling.
- **Fagområde:** Kortene er delt ind i fagområderne dansk(D), matematik (M), sprog(S) og naturfag (N). Flere kort dækker flere fagområder. Såfremt ingen fagområder er markeret kan aktiviteten være en samarbejdsøvelse, en leg eller andet som indeholder bevægelse.
- **Alderstrin:** Man kan vælge imellem børnehave (BH), indskoling (IS), mellemtrin (MT) og udskoling (US). Det alderstrin kortet henvender sig til er markeret med en farve. Såfremt flere farver er markeret, så kan aktiviteten også bruges på andre alderstrin og er dermed også tilgængelig i andre farver.
- **Beskrivelse:** Bevægelsen er først beskrevet med et mål og derefter en beskrivelse
- **Materialer:** Skal der bruges materialer til bevægelsen står det beskrevet under feltet 'Det skal du bruge'. Det sorte manillamærke indikerer i hvilken kasse materialet er placeret i. En oversigt over alle materialer kan ses som bagerste kort.
- **Metre i bunden:** Metrene i bunden bedømmer via en scala på 1-3 hvorledes bevægelsen understøtter det kognitive (KOGN), emotionelle (EMO), sansemotoriske (SANS), fysiologiske (FYS) og/eller det sociale (SOC).