



Lokal kursplan

Ämne: Idrott

År: 7

Mål att uppnå

Du är ombytt, visar deltagande vid samtliga aktiviteter och försöker förbättra din egen förmåga inom olika moment.

Du har tränat ledarskap, skrivit en planering samt reflektioner.

Du har kunskaper om hälsa i helhet (hemläxa "Hälsa")

Du har kunskaper om vilka muskler som är viktiga att värma upp, samt stretcha, i samband med olika aktiviteter, för att undvika skador (Grupparbete och redovisning).

Du kan simma 200m bröstsim, 50m ryggsim, livräddning i vatten, bad och båtvet (Fyrishov)

Du kan orientera dig med hjälp av karta i något okända marker.

Du deltar i olika former av dans och kan utföra olika rörelser till musik samt skapa egna rörelser efter egen fantasi.

Du kan samarbeta i grupp, vara hjälpsam mot dina kamrater och bidra med sportslighet.