



## Lokal kursplan

### Ämne: Idrott

År: 8

### Mål att uppnå

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

Du har kunskaper om, samt ser vikten av, att äta bra kost och fysisk rörelse för att må bra (friskvårdsdagbok HT).

Du har kunskaper om grundläggande träning (skriftligt läxförhör VT).

Du har kunskaper om olika beroendeframkallande medel (studiebesök Ackis).

Du kan orientera dig med karta i någorlunda okända marker.

Du kan ta eget ansvar för uppvärmning och stretching.

Du kan arbeta självständigt, ta eget ansvar, planera och genomföra en aktivitet för egen motion.

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

Du tränar ledarskap, skriver en planering samt reflektioner.