



## Lokal kursplan

### Ämne: Idrott

År: 9

#### Mål att uppnå

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

Du kan se sambandet mellan mat, motion och hälsa (dokumentation och skriftligt arbete VT).

Du kan ta eget ansvar för uppvärmning och stretching.

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

Du kan simma minst 200m på djupt vatten, ryggsim 50m. Du har kunskaper om livräddande första hjälp.

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

Du har kunskaper om ergonomi och använder dig av dessa i praktiken (ergonomiuppgift under PRAO).

Du har erfarenhet av stresshantering, avslappning och massage.

Du kan grundsteg i olika former av dans samt skapa egna rörelser efter egen fantasi.

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

Du tränar ledarskap, skriver en planering samt reflektioner.

Du har erfarenhet av olika aktiviteter och vet hur de kan bedrivas med säkerhet.