Kursplan i idrott år 7 **Reviderad:2009-09-28**

MOMENT	MÅL	KRITERIER/ EXEMPEL
Vara ombytt och delta aktivt på lektionerna	Rätt klädsel.	Ute/utekläder, vinter/vinterkläder, bad/badkläder.
Kondition	Konditions tester	Kunna jämföra nuvarande och föregående fysiska resultat.
Orientering	Kunna orientera i närmiljö samt skogsmiljö.	Kunna orientera ensam i okänd bana i närmiljön. Kunna orientera känd bana i skog.
Simning	Kännedom om olika simsätt	Prova de fyra simsätten, livrädda varandra med och utan boj.
Motorik	Kasta och fånga, Rumsuppfattning	Kunna avståndsbedöma med kast, kunna avgöra mottagande av föremål. Kunna med ögonbindel uppfatta var man befinner sig på välkänd mark.
Samarbete	Kunna leda tilldelad grupp.	Med handledning genomföra t ex en egen ledd lektion.
Idrottsskador	Åtgärder vid enklare skador.	Att inte stödja på en skada/högläge, vatten vid yrsel.
Kost	Kostens betydelse	När/vad man äter för att nå ett bra resultat. Vätsketillförsel under fysiskaktiviteter.
Uthållighet	Disponera kroppens resurser	Hitta rätt tempo vid längre löpning. Återhämtning vid tempo.
ANT	Droger	Vetskap om drogernas inverkan. T ex rökning/sämre kondition. Alkohol/sämre koncentration.