

MOMENT	MÅL	KRITERIER/ EXEMPEL
Vara ombytt och delta aktivt på lektionerna.	Rätt klädsel samt vara aktiv efter sina egna förutsättningar.	Ute/utekläder, Vinter/vinterkläder, Bad/badkläder.
Kondition	Konditionstester.	Kunna jämföra nuvarande och föregående fysiska resultat. Egen fysisk träning/veta vad och hur.
Orientering	Kunna orientera i närmiljö samt i skogsmiljö.	Kartkunskap, kunna ta sig fram i terräng på lämpligt sätt, tex i okänd terräng. Känna igen naturen på kartan.
Simning	Kännedom om olika simsätt	Kunna simma 200 meter, känna till de fyra olika simsätten samt livräddning.
Motorik	Rumsuppfattning/avståndsbedömning	Kunna springa upp på en bom, kunna svinga sig över en plint. Kunna bedöma sin förmåga vid en hinderbana.
Samarbete	Kunna leda en tilldelad grupp.	Att leda en lektion, med uppvärmning, innehåll, mål och avslutning, förstå varför.
	Skriftligen förklara och planera en lektion.	Samarbetet i olika lagsporter.
Idrottsskador	Åtgärder vid enklare skador	Att inte stödja på en skada/högläge, vatten vid yrsel.
Kost	Kostens betydelse	Förstå sambandet mellan mat/energi/motion. Eget ansvar för sin fysik genom olika kostförslag/fysiska aktiviteter.
Uthållighet	Disponera kroppens resurser.	Hitta rätt tempo vid längre löpning. Återhämtning vid tempo.
ANT	Droger	Vetskap om drogernas inverkan. Tex rökning/sämre kondition. Alkohol/sämre kondition.
	Åtgärder	Vad gör man när en kompis använder droger ?. När ingriper man ?. Hur gör man vem kontaktar man ?.
Dans	Känna till dans.	Ha kännedom om dans i olika kulturer.
	Rytm	Kunna göra och visa upp ett rörelseschema till musik
Socialt uppträdande	Kunna regler samt hur man samarbetar i grupp.	Kunna regler samt utöva de vanligaste friidrotterna samt lagidrotterna. Kulturer i idrotter, hur man undviker att agera fel.

