

MOMENT	MÅL	KRITERIER/ EXEMPEL
<p>Vara ombytt och delta aktivt på lektionerna samt på friluftsdagar.</p>	<p>Rätt klädsel samt vara aktiv efter sina egna förutsättningar. Delta aktivt i samtliga friluftsdagar.</p>	<p>Ute/utekläder, Vinter/vinterkläder, Bad/badkläder. Friidrott, vinteraktivitet.</p>
<p>Kondition</p>	<p>Konditionstester . Kroppens anatomi.</p>	<p>Kunna jämföra nuvarande och föregående fysiska resultat. Egen fysisk träning/veta vad och hur. Utveckla sin fysiska och psykiska kapacitet.</p>
<p>Orientering</p>	<p>Kunna orientera i närmiljö samt i skogsmiljö.</p>	<p>Kartkunskap, kunna ta sig fram i terräng på lämpligt sätt, tex i okänd terräng. Känna igen naturen på kartan.</p>
<p>Simning</p>	<p>Kännedom om olika simsätt</p>	<p>Kunna simma 200 meter, känna till de fyra olika simsätten samt livräddning. Kännedom om HLR, isvett.</p>

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.