

## Kursplan i idrott på Alsalamskolan

Mål  
år 7

1	Har presenterats för kost, kondition och hälsa ur ett teoretiskt perspektiv.
2	Kan koppla samman de teoretiska kunskaperna kring kondition och hälsa med praktiska inslag av konditionsträning under idrottslektionerna.
3	Visar genom praktiska inslag (Ex. lyfter och bär rätt) under lektionstid att de förstår innebörden av ordet ergonomi.
4	Har erfarenhet av att leda enstaka aktiviteter och övningar under lektionstid, enskilt och i grupp.
5	Kan hitta till bestämda kontrollplatser i känd terräng med hjälp av karta och/eller kompass.
6	Deltar i skolans friluftsdagar som sker under vår, höst och vinter.
7	Har kännedom om hur en nödsituation i och vid vatten ska hanteras.
8	Har erfarenhet av att praktiska och teoretiska arbetat med de vanligaste bollspelen (fotboll, basket, innebandy och handboll).
9	Har erfarenhet av att praktiska och teoretiska arbetat med de vanligaste racketspelen (badminton, pingis och tennis).
10	Har erfarenhet av att praktiska och teoretiska arbetat med de vanligaste friidrottsgrenarna (löpning, längdhopp, höjdhopp, kast/kula).
11	Har erfarenhet av att delta i dans, rytmik och olika träningsformer till musik.
12	Känner till och har presenterats för andra aktiviteter (utöver de ovan nämnda) som till exempel olika kullekar, konditions- och styrkeövningar m.m.
13	Känner till begreppet HLR och vet något om vad det innebär.