

## Kursplan i idrott på Alsalamskolan

### Mål år 8

|    |  |
|----|--|
| 1  | Har grundläggande kunskaper i kost, kondition och hälsa ur ett teoretiskt perspektiv.  |
| 2  | Förstår sambandet mellan de teoretiska kunskaperna kring kondition och hälsa med praktiska inslag av konditionsträning under idrottslektionerna. |
| 3  | Visar sina kunskaper i ergonomi genom lyfta och bära rätt under lektionstid, samt genom observationer under praktikperioden.                     |
| 4  | Har kunskaper i och kring att planera, organisera och genomföra en lektion för klasskompisarna.  |
| 5  | Kan hitta till bestämda kontrollplatser i okänd terräng med hjälp av karta och/eller kompass.  |
| 6  | Deltar i skolans friluftsdagar som sker under vår, höst och vinter.  |
| 7  | Har kunskap om hur en nödsituation i och vid vatten ska hanteras.  |
| 8  | Har grundläggande praktiska och teoretiska kunskaper i de vanligaste bollspelen (fotboll, basket, innebandy och handboll).                       |
| 9  | Har grundläggande praktiska och teoretiska kunskaper i de vanligaste racketspelen (badminton, pingis och tennis).                                |
| 10 | Har grundläggande praktiska och teoretiska kunskaper i de vanligaste friidrottsgrenarna (löpning, längdhopp, höjdhopp, kast/kula).               |
| 11 | Har kunskaper i två olika folkdanser och känner till hur musiken kan användas som redskap i olika träningsformer.                                |
| 12 | Har kunskap i andra aktiviteter (utöver de ovan nämnda) som till exempel olika kullekar, konditions och styrkeövningar m.m.                      |
| 13 | Har kunskaper i livräddande första hjälp.  |