

Kursplan i idrott på Alsalamskolan

Mål år 9

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.