

Kursplaner: IDROTT OCH HÄLSA ÅR 7

	År 7		
Veta vikten av att vara fysiskt aktiv uppnått när du:	a) aktivt och efter egen förmåga deltar i ämnets olika moment		
Kunna delta i olika rörelseaktiviteter uppnått när du:	a) visat gott samarbete i lekar och lagidrotter b) har deltagit i dans och rörelse till musik		
Kunna genomföra en enkel orientering med hjälp av en karta samt delta i utomhusaktiviteter under olika årstider uppnått när du:	a) kan ta dig till en given plats med hjälp av en karta b) har deltagit i utomhusaktiviteter under olika årstider		
Kunna hantera nödsituationer i och vid vatten uppnått när du:	a) visat att du är simkunnig b) kan doppa huvudet under vatten c) har simmat med flytväst		
Kunna leka och idrotta på ett säkert sätt uppnått när du:	a) deltar i rörelseaktiviteter på ett sådant sätt att man visar respekt för sin egen och andras säkerhet		