

## **Mål som eleven ska ha uppnått i slutet av skolår 9, idrott/hälsa.**

Du ska vara närvarande och aktiv efter egen förmåga och du har med dig kläder/skor att idrotta i samt handduk, tvål och schampo.

- - Du ska kunna se din roll i gruppen/laget och kunna delta (efter förmåga) oberoende av aktivitet eller grupp. Du ska sträva efter att vara en bra kompis i med- och motgång. Du ska uppmuntra dina kamrater.
- - Du ska alltid försöka göra ditt bästa.
- - Du ska veta hur din kropp fungerar i olika idrottssituationer.
- - Du ska veta att daglig rörelse gynnar din kroppsliga och mentala hälsa.
- - Du ska veta att kost, sömn och motion påverkar din hälsa.
- - Du ska kunna röra dig dugligt till musik och kunna uttrycka känslor och stämningar.
- - Du ska kunna värdera din fysiska prestation i förhållande till din dagliga fysiska aktivitet.
- - Du ska kunna se samband mellan din livsstil och hälsa.
- - Du ska kunna planera och leda en idrottsaktivitet med hänsyn till gruppens behov.
- - Du ska kunna första hjälpen samt livrädda.
- - Du ska kunna planera och motivera ett allsidigt motionsprogram som passar dig.
- - Du ska kunna anpassa dina rörelser till de krav som olika aktiviteter och situationer ställer på exempelvis balans, precision och tempo.