

Nationella mål för årskurs 9	För att kunna uppnå målen skall eleven i årskurs 6	... dessutom i årskurs 7	... dessutom i årskurs 8	... dessutom i årskurs 9
<p>Eleven skall:</p> <ul style="list-style-type: none"> - förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang. 	<ul style="list-style-type: none"> - delta i diskussioner kring den egna träningen och förstå vad man skall äta för att må bra. - ha kunskap om kostcirkeln. - delta i avslappningsövningar - förståelse för sin egen hygiens betydelse. - kunna bära och lyfta på ett ergonomiskt riktigt sätt. - ha grundläggande kunskaper i anatomi. 	<ul style="list-style-type: none"> - kunskap om vad som händer med kroppen vid motion. - delta i olika moment av: stresshantering, avslappning, massage och yoga. - ha kunskaper om alkohol, tobak, doping och dess effekter samt följder. - ha kunskap om ergonomiska situationer. 	<ul style="list-style-type: none"> - göra och presentera en hälsodagbok över kost och motion. - ha kunskap om styrketräningens grunder. - ha viss kunskap om kroppens anatomi. - inlämningsuppgift angående ergonomi/miljö efter PRAO-perioden. 	<ul style="list-style-type: none"> - godkänt resultat i kunskapsprov i sambandet mellan kost, motion och hälsa. - skall i sambandet med hälsoarbetet visa att du kan tillämpa dina kunskaper.
<ul style="list-style-type: none"> - kunna delta i lek, dans, idrott och andra aktiviteter och kunna utföra lämpliga rörelseuppgifter, kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion. 	<ul style="list-style-type: none"> - delta i alla aktiviteter. - följa instruktioner. - ha kunskap om aktivitetens regler. - förstå betydelsen av samarbete. - delta i danser. - utföra rörelser i takt till musik. - deltagande i specialidrott och idrottsdagar. 	<ul style="list-style-type: none"> - delta i buggundervisning. - göra en egen dans till musik. - deltagande i specialidrott och idrottsdagar. 	<ul style="list-style-type: none"> - kunna planera och leda en uppvärmningslek/bollek. - delta i bugg och foxtrot-undervisning. - planera och leda en uppvärmning till musik. - deltagande i specialidrott och idrottsdagar. 	<ul style="list-style-type: none"> - planera och leda en del av lektion. - delta i bugg, foxtrot och vals undervisning. - utföra en dansuppgift i grupp. - deltagande i specialidrott och idrottsdagar.

Nationella mål för årskurs 9	För att kunna uppnå målen skall eleven i årskurs 6	... dessutom i årskurs 7	... dessutom i årskurs 8	... dessutom i årskurs 9
<ul style="list-style-type: none"> - kunna orientera sig i okända marker genom att använda olika hjälpmedel samt kunna planera och genomföra vistelse i naturen under olika årstider. 	<ul style="list-style-type: none"> - kartkunskap. - orientera i närområde. - delta med rätt klädsel vid olika väderlekar under olika årstider. - ha kunskap om allemansrätten. 	<ul style="list-style-type: none"> - med hjälp av kartan kunna orientera i känd terräng. - delta med rätt klädsel vid olika väderlekar under olika årstider. - uppträd enligt allemansrätten. - packningsteknik, tältuppsättning och matlagning på stormkök. 	<ul style="list-style-type: none"> - kunskap om kartans färger och tecken. - orientera en enkel bana i okänd terräng. - delta med rätt klädsel vid olika väderlekar under olika årstider. - uppträda enligt allemansrätten och förstå grunderna i friluftsliv. 	<ul style="list-style-type: none"> - med hjälp av kartan kunna orientera i okänd terräng. - känna till kompassens funktioner. - förstå grunderna för att planera och praktiskt lägga ut en enkel orienteringsbana för år 6. - ledaruppgift - delta med rätt klädsel vid olika väderlekar under olika årstider. - uppträda enligt allemansrätten och förstå grunderna i friluftsliv.
<ul style="list-style-type: none"> - ha kunskaper i vanliga rörelseaktiviteter och hur de kan bedrivas på ett säkert sätt. 	<ul style="list-style-type: none"> - vara rätt utrustad för att bedriva rörelseaktiviteter på ett säkert sätt. 	<ul style="list-style-type: none"> - vara rätt utrustad för att bedriva rörelseaktiviteter på ett säkert sätt. 	<ul style="list-style-type: none"> - vara rätt utrustad för att bedriva rörelseaktiviteter på ett säkert sätt. 	<ul style="list-style-type: none"> - vara rätt utrustad för att bedriva rörelseaktiviteter på ett säkert sätt.
<ul style="list-style-type: none"> - kunna hantera nödsituationer i och vid vatten, – ha kunskaper i livräddande första hjälp. 	<ul style="list-style-type: none"> - kunna larma vid olycka. - stabilt sidoläge - kunna hantera mindre skador. - visa säker simkunnighet. 	<ul style="list-style-type: none"> - förstå tillämpningen av bad, båt och isvett. - kast med livboj och kunna rädda nödställd. - kunna grunderna i dykning - grundläggande kunskaper i första hjälpen. 	<ul style="list-style-type: none"> - kunna redogöra för bad, båt och isvett. - fördjupade kunskaper i första hjälpen. - skall kunna simma 200 meter klädsim. 	<ul style="list-style-type: none"> - godkänt resultat i skolans hjärt- och lungräddning (HLR). - bogsera en nödställd person.