

Idrottsmatris åk 7-9 baserad på Lgr 11

Förmågor	F	E	C	A
Att röra sig allsidigt	- När ej kunskapskraven	- Anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten.	- Anpassar sina rörelser relativt väl till aktiviteten.	- Anpassar sina rörelser väl till aktiviteten.
Olika simsätt i mag- och ryggläge	- När ej kunskapskraven	- Kan simma 200 m varav 50m på rygg	- Kan simma 200 m varav 50m på rygg	- Kan simma 200 m varav 50m på rygg
Traditionella och moderna danser samt rörelse - och träningsprogram till musik	- När ej kunskapskraven	- Anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten.	- Anpassar sina rörelser relativt väl till aktiviteten.	- Anpassar sina rörelser väl till aktiviteten.
Planera och genomföra olika fysiska aktiviteter	- När ej kunskapskraven	- Kan på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera olika fysiska aktiviteter	- Kan på ett relativt väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera olika fysiska aktiviteter	- Kan på ett väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera olika fysiska aktiviteter
Ta ställning i frågor gällande hälsa, rörelse och livsstil	- När ej kunskapskraven	- Kan samtala om egna upplevelser och föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hälsa, rörelse och livsstil	- Kan samtala om egna upplevelser och föra utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang om hälsa, rörelse och livsstil	- Kan samtala om egna upplevelser och föra väl utvecklade och väl underbyggda resonemang om hälsa, rörelse och livsstil

Genomföra och anpassa uteaktiviteter och friluftsliv efter olika förhållanden	- När ej kunskapskraven	- Planerar och genomför friluftaktiviteter med viss anpassning till olika förhållanden och regler	- Planerar och genomför friluftaktiviteter med relativt väl anpassning till olika förhållanden och regler	- Planerar och genomför friluftaktiviteter med god anpassning till olika förhållanden och regler
Orientera i okända miljöer med hjälp av bl.a. kartor.	- När ej kunskapskraven	- med viss säkerhet orientera i okända miljöer och då använda karta och andra hjälpmedel	- med relativt god säkerhet orientera i okända miljöer och då använda karta och andra hjälpmedel	- med god säkerhet orientera i okända miljöer och då använda karta och andra hjälpmedel
Förebygga risker vid fysiska aktiviteter på land och i vatten	- När ej kunskapskraven	- Förebygger skador på ett i huvudsak fungerande sätt genom att förutse och ge enkla beskrivningar av risker i samband med fysiska aktiviteter - Kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider	- Förebygger skador på ett relativt väl fungerande sätt genom att förutse och ge enkla beskrivningar av risker i samband med fysiska aktiviteter - Kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider	- Förebygger skador på ett väl fungerande sätt genom att förutse och ge enkla beskrivningar av risker i samband med fysiska aktiviteter - Kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider

ÖVRIGA KOMMENTARER: