

Beskrivning av kurserna idrott och hälsa specialisering 1 och 2

Kurserna utformas på så vis att eleverna får undervisning i skolan motsvarande ca 50 % av lektionstiden där övrig tid används för att utveckla den kroppsliga förmågan (styrka, kondition, balans, koordination, motorik) inom vald idrott samt arbeta med uppgifter kopplade till den valda idrotten. Detta förutsätter att eleverna som läser kursen har möjlighet att träna den valda idrotten utanför skolan. Det bör finnas en tränare/coach kopplad till varje elev. Tränaren/coachen har en handledande roll då eleven genomför träning och arbetar med uppgifter utanför skolan. Det är undervisande lärare som ansvarar för bedömningen av elevernas kunskaper och förmågor kopplade till kunskapskraven för respektive kurs.

Beskrivning av arbetsområden för kursen idrott och hälsa specialisering 1

Arbetsområde uppbyggnadsträning

Detta arbetsområde bedrivs när den valda idrotten befinner sig i försäsong (uppbyggnadsfas).

Eleverna får undervisning i olika träningsmetoder och hur dessa utvecklar den kroppsliga förmågan och hälsan. Detta sker genom teoretisk undervisning kopplat till praktik där eleverna får praktisera olika träningsmetoder under lektionstid med undervisande lärare som handledare. Eleverna får under lektionstid genomföra olika fysiologiska tester vilka ligger till grund för elevens individuella utvecklingsbehov. Under denna period är eleverna på plats i skolan på lektionstid (lämpliga lokaler är idrottshall för vissa pass och styrketräningslokal för vissa pass).

Eleven väljer vilken/vilka kroppsliga förmågor som hen vill utveckla. Eleven ska sedan välja metoder för träning och genomföra träningen på egen hand med hjälp av handledning från tränare. När träningen är genomförd ska eleverna värdera resultatet av träningen. Under denna period är eleverna inte på plats i skolan på lektionstid.

Arbetsområde teknik, taktik och riskfaktorer

Detta arbetsområde bedrivs när den valda idrotten befinner sig i tävlingssäsong.

Eleverna ges teoretisk undervisning i teknikutveckling och taktiska upplägg kopplade till den valda idrotten. Eleverna får även undervisning i hur de kan minimera skaderisken inom den valda idrotten. Denna undervisning bedrivs i lektionssal på skolan.

Eleverna får sedan välja ett utvecklingsområde inom den valda idrotten kopplad till antingen teknik- eller taktikutveckling. Eleven ska sedan välja metoder för träning och genomföra träningen på egen hand med hjälp av handledning av tränare. Under träningsperioden har eleven inte några obligatoriska lektioner i kursen. När träningen är genomförd ska eleverna värdera resultatet av träningen.

Arbetsområde organisera barnidrott

Eleverna ska planera, organisera och utvärdera fysisk aktivitet för barn inom den valda idrotten. Läraren fungerar här som en handledare som hjälper eleverna i planeringsfasen där eleverna får teoretisk undervisning och handledning under lektionstid på skolan. Eleverna får i uppdrag att genomföra den planerade träningen och utvärdera träningsupplägget inom sin förening med hjälp av tränare som handledare.

Arbetsområde kulturella och sociala aspekter på vald idrott

Eleverna erbjuds teoretisk undervisning på lektionstid i skolsal gällande olika kulturella och sociala aspekter på vald idrott. Eleverna får i uppgift att analysera den valda idrottens organisation och historia ur olika perspektiv som jämställdhet, etnicitet och klass. Eleverna får sedan diskutera dessa frågor samt frågor gällande etik och moral exempelvis kroppsideal inom den valda idrotten. Detta sker under seminarier på lektionstid.

Beskrivning av arbetsområden för kursen idrott och hälsa specialisering 2

Arbetsområde biomekanik

Eleverna ges teoretisk och praktisk undervisning i biomekanik kopplade till den valda idrotten. Under denna period är eleverna på plats i skolan på lektionstid (lämpliga lokaler är idrottshall för vissa pass och lektionssal för vissa pass).

Eleverna får sedan välja ett utvecklingsområde inom den valda idrotten kopplad till teknikfördjupning. Eleven ska sedan välja metoder för träning och genomföra träningen på egen hand med hjälp av handledning av tränare. När träningen är genomförd ska eleverna värdera resultatet av träningen. Under denna period är eleverna inte på plats i skolan på lektionstid.

Arbetsområde tävlingsförberedelse

Eleverna erbjuds praktisk och teoretisk undervisning gällande faktorer kopplade till tävlingsförberedelse exempelvis uppvärmning, mental förberedelse, näringslära, taktiskt upplägg. Under denna period är eleverna på plats i skolan på lektionstid (lämpliga lokaler är idrottshall för vissa pass och lektionssal för vissa pass).

Eleverna ska sedan planera, genomföra och utvärdera tävlingsförberedelse inom sin valda idrott med hjälp av handledning från tränare. Under denna period är eleverna inte på plats i skolan på lektionstid.

Arbetsområde analys av vald idrott

Eleverna får analysera sin valda idrott där de undersöker vilka kroppsliga förmågor som tränas i den valda idrotten. I samband med detta får de teoretisk undervisning hur de kroppsliga förmågorna kan utvecklas inom den valda idrotten. Under denna period är eleverna på plats i skolan på lektionstid (lämpliga lokaler är idrottshall för vissa pass och lektionssal för vissa pass).

Eleverna får i uppgift att analysera hur fysiska prestationer kan mätas och dokumenteras inom den valda idrotten samt genomföra mätning och dokumentation av andra utövares fysiska prestationer med hjälp av handledning från tränare. Under denna period är eleverna inte på plats i skolan på lektionstid.

Arbetsområde fördjupningsarbete

Eleverna får arbeta med ett fördjupningsarbete där de ska undersöka hur de kan attrahera nya grupper inom samhället till den valda idrotten. De ska även skapa frågeställningar inom något av områdena könstillhörighet, etik och moral i relation till valdidrott samt den valda idrottens betydelse för mångfalden. De ska sedan svara på sina frågeställningar och diskutera dessa under seminarier på lektionstid. Läraren fungerar som handledare under detta arbete.