



LULEÅ KOMMUN  
Barn- & utbildningsförvaltningen  
*Luleå gymnasieskola*

## Individuell idrott som Individuellt val i Luleå gymnasieskola

I Luleå gymnasieskola ger vi möjligheter att kombinera idrottsutövning med studier. Det som är gemensamt för alla elever som väljer denna inriktning är att de följer kursen Specialidrott A (200 poäng) i årskurs 1 och 2 samt att de har möjlighet att välja kursen Specialidrott B (100 poäng) i årskurs 3. Kursplanerna för dessa kurser är nationella (se bifogat dokument) och kursens upplägg sker i samverkan med specialidrottsförbunden, samt för Individuella idrotter även i samverkan med klubb/förening och tränare.

Ewa Lundström  
Rektor, Idrottsprogrammet,  
Luleå gymnasieskola



## Kursplan för SC1201 - Specialidrott A

### Mål

#### Mål som eleverna skall ha uppnått efter avslutad kurs

Eleven skall  
ha färdigheter i sin specialidrott,  
vara förtrogen med specialidrottens teknik, taktik och regler,  
ha insikt i idrottspsykologi och dess tillämpningar i specialidrotten,  
ha kunskaper i träningslära och träningsmetoder och deras effekter för utveckling av kvaliteter som uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination i specialidrotten,  
kunna organisera tränings- och tävlingsverksamhet för barn och ungdomar,  
ha kunskap om hur man förebygger och akut behandlar vanliga idrottsskador,  
ha kunskap om näringsfysiologins betydelse för prestation och hälsa,  
ha kännedom om och erfarenhet av funktionärs- och ledarskap inom idrotten och om idrottsföreningars organisation och verksamhet,  
känna till idrottsrörelsens framväxt och mål samt idrottens nationella omfattning,  
kunna resonera om det egna idrottsutövandet ur ett etiskt perspektiv.

### Betygskriterier

#### Kriterier för betyget Godkänt

Eleven använder sig av metoder som är av betydelse för specialidrotten och genomför sin träning samt behandlar med viss handledning akuta idrottsskador.  
Eleven ger exempel på kostens betydelse för prestation och hälsa.  
Eleven redogör för idrottspsykologiska effekter i samband med utförandet av sin specialidrott.  
Eleven genomför med viss handledning funktionärs- och ledarskap samt tränings- och tävlingsverksamhet för barn och ungdom.  
Eleven resonerar kring idrottsrörelsens ställning i dagens samhälle ur ett etiskt perspektiv.

#### Kriterier för betyget Väl godkänt

Eleven väljer olika metoder på sin träning, bedömer på egen hand de olika metodernas kvalitet, och behandlar akuta idrottsskador.  
Eleven tillämpar kunskaper om näringsfysiologi och idrottspsykologi i sina idrottsaktiviteter.  
Eleven genomför funktionärs- och ledarskap samt tränings- och tävlingsverksamhet för barn och ungdom.  
Eleven resonerar kring sitt idrottande och relaterar detta till idrottens roll i dagens samhälle ur ett etiskt socialt perspektiv.

#### Kriterier för betyget Mycket väl godkänt

Eleven planerar sin träning i harmoni med den egna dagsformen.  
Eleven värderar träningseffekternas betydelse för sin hälsa.  
Eleven genomför sin specialidrott med teknisk och taktisk skicklighet samt utvecklar sin improvisatoriska förmåga.  
Eleven värderar idrottsutövandets betydelse för sin egen och andras utveckling samt lägger etiska aspekter på idrottsutövandet.



## Kursplan för SC1202 - Specialidrott B

### Mål

#### Mål som eleverna skall ha uppnått efter avslutad kurs

Eleven skall

ha utvecklade färdigheter i sin specialidrott

ha fördjupade kunskaper i träningslära och i olika träningsmetoder och deras effekter för utveckling av kvaliteter som uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och kondition

ha fördjupade kunskaper i idrottspsykologi och kunna tillämpa dem på specialidrotten

ha fördjupade kunskaper i funktionärs- och ledarskap samt organisation av tränings- och tävlingsverksamhet känna till idrottsrörelsens internationella omfattning

kunna lägga etiska och kulturella perspektiv på såväl idrottsutövandet som idrotten

kunna diskutera idrottens betydelse ur såväl individ- som samhällsperspektiv.

### Betygskriterier

#### Kriterier för betyget Godkänt

Eleven genomför sin träning och ger exempel och prövar andra metoder som är av betydelse för att förbättra resultatet.

Eleven exemplifierar idrottspsykologiska effekter som är av betydelse för idrottandet.

Eleven genomför funktionärs- och ledarskap, organiserar tränings- och tävlingsverksamhet i sin specialidrott och bedömer resultatet av genomförandet.

Eleven beskriver idrottsrörelsens ställning i dagens samhälle ur såväl ett manligt som ett kvinnligt perspektiv.

#### Kriterier för betyget Väl godkänt

Eleven bedömer träning och metoder utifrån ett kvinnligt- och manligt perspektiv.

Eleven värderar idrottspsykologiska effekter utifrån ett individperspektiv.

Eleven tillämpar teorier om organisation och ledarskap samt reflekterar över etik- och moralfrågor som är av betydelse i sammanhanget.

#### Kriterier för betyget Mycket väl godkänt

Eleven genomför på ett målinriktat sätt sina träningspass samt bedömer och analyserar såväl idrottsprestationen som idrottspsykologiska effekter vid utövandet av specialidrotten.

Eleven behärskar sin specialidrott med precision ifråga om teknik och taktik, samt utvecklar en handlingsberedskap inför mötet med nya miljöer i tävlingssituationer.

Eleven lägger etiska och kulturella perspektiv på sitt idrottande och diskuterar detta utifrån idrottens roll i samhället.