Idrottsspecialisering 2, 100 poäng

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

1. Regler, taktik och teknik inom vald idrott.

Fortsättning och fördjupning från ”Idrottsspecialisering 1, punkt 1” *+* Banläggning  
+ Kartritning

1. Val av träningsmetoder och sammansättning av individuellt anpassade träningsprogram.

Träningsplanering – fortsättning från ”Idrottsspecialisering 1, punkt 6”   
+ Långsiktig planering *+* Periodisering av träning

1. Genomförande av individuellt anpassade träningsprogram baserad på individuell utveckling.

Olika träningsformer – fortsättning från ”Idrottsspecialisering 1, punkt 7”

+ Formtoppning

+ Mentala träningsprogram

1. Värdering av olika träningsmetoders kvaliteter, till exempel teknik-, rörlighets- och snabbhetsträning.

Utvärdering av träning – fortsättning från ”Idrottsspecialisering 1, punkt 8”

+ olika tester för utvärderingar

1. Värdering av individuellt anpassade träningsprogram baserad på individuell utveckling.

Utvärdering av träning – fortsättning från ”Idrottsspecialisering 1, punkt 8”

+ Individuella träningsprogram

1. Skadeförebyggande träning.

Skadeförebyggande aktiviteter – fortsättning från ”Idrottsspecialisering 1, punkt 9”

Rehabträning och förebyggande träning

1. Olika kulturers värderingar av tävlingsvillkor ur ett jämställdhetsperspektiv.

Jämställdhet och kulturella värderingar inom orienteringssporten, ex. etik och moral samt doping.

(Kan sammankopplas med ” Tränings- och tävlingslära 1, punkt 12”)

1. Diskriminering inom idrotten och hur den kan motverkas samt hur olika kropps- och samhällsideal påverkar idrottsutövandet och samhället i övrigt.

Diskriminering inom orienteringssporten

Kropps- och samhällsideal

(Kan sammankopplas med ”Tränings- och tävlingslära 1, punkt 13”)

Litteraturtips! SOFTs skrift om Ätstörningar kan vara till stöd: <http://www.svenskorientering.se/globalassets/svenska-orienteringsforbundet-orientering/03_dokument/broschyr_atstorningar_hemsida.pdf>

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven genomför, **i samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll. I tävlingssituationer väljer eleven **med viss säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar **med viss säkerhet** i mötet med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, **med viss säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet. Eleven beskriver **översiktligt** metodernas kvaliteter. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp. Utifrån valda metoder planerar och genomför eleven **i samråd** med handledare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. Eleven utvärderar metoderna med **enkla** omdömen utifrån resultat och teorier. Dessutom diskuterar eleven **översiktligt** hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.

Eleven samarbetar och kommunicerar **med viss säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven genomför, **efter samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll. I tävlingssituationer väljer eleven **med viss säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar **med viss säkerhet** i mötet med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, **med viss säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet. Eleven beskriver **utförligt** metodernas kvaliteter. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp. Utifrån valda metoder planerar och genomför eleven **efter samråd** med handledare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. Eleven utvärderar metoderna med **nyanserade** omdömen utifrån resultat och teorier. Dessutom diskuterar eleven **utförligt** hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.

Eleven samarbetar och kommunicerar **med viss säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven genomför, **efter samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med **god** precision och kontroll. I tävlingssituationer väljer eleven **med säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar **med säkerhet** i möter med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, **med säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet. Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** metodernas kvaliteter. I beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp. Utifrån valda metoder planerar och genomför eleven **efter samråd** med handledare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. Eleven utvärderar metoderna med **nyanserade** omdömen utifrån resultat och teorier. Dessutom diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.

Eleven samarbetar och kommunicerar **med säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.