

# 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

## 2. Val av träningsmetoder och sammansättning av individuellt anpassade träningsprogram.

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

## 3. Genomförande av individuellt anpassade träningsprogram baserad på individuell utveckling.

Olika träningsformer – fortsättning från ”Idrottsspecialisering 1, punkt 7”  
+ Formtoppning  
+ Mentala träningsprogram

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

Utvärdering av träning – fortsättning från ”Idrottsspecialisering 1, punkt 8”  
+ olika tester för utvärderingar

## 5. Värdering av individuellt anpassade träningsprogram baserad på individuell utveckling.

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

## 6. Skadeförebyggande träning.

Skadeförebyggande aktiviteter – fortsättning från ”Idrottsspecialisering 1, punkt 9”  
Rehabträning och förebyggande träning

## 7. 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”)

**8. 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 Åtstörningar kan vara till stöd:

[http://www.svenskorientering.se/globalassets/svenska-orienteringsforbundet-orientering/03\\_dokument/broschyr\\_atstorningar\\_hemsida.pdf](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.