

Idrottsfördjupning

Positiva upplevelser av en idrott och hållbart idrottande är grundläggande för ett fortsatt aktivt och hälsosamt liv. Ämnet idrottsfördjupning behandlar olika träningsmetoder och ger tillfälle att praktiskt utöva en vald idrott.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet idrottsfördjupning ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om hållbart idrottande och förmåga att genomföra aktiviteter som kan stärka fysiskt och psykiskt välbefinnande. Undervisningen ska bidra till att stimulera elevernas lust att idrotta. Dessutom ska undervisningen utveckla elevernas förmåga att utöva en vald idrott.

Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper om olika träningsmetoder och faktorer som har betydelse för idrottslig utveckling. Eleverna ska även ges möjlighet att utveckla förmåga att planera och genomföra träningsprogram. Undervisningen ska också ge eleverna möjlighet att kommunicera om effekter av träningen och om upplevelser i samband med träning.

Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper om vanligt förekommande skador och om hur dessa kan uppkomma och förebyggas. På så sätt ska eleverna stimuleras till ökat ansvarstagande för sin träning och för den egna hälsan.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att samarbeta och kommunicera i träningssammanhang för att främja den idrottsliga utvecklingen. Undervisningen ska också motverka diskriminerande föreställningar och främja att olika förutsättningar respekteras.

Undervisningen i ämnet idrottsfördjupning ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förmåga att utöva en vald idrott samt att planera och genomföra olika träningsmetoder.
- Kunskaper om träning och hälsa för idrottslig utveckling.
- Kunskaper om skador och skadeförebyggande träning.

Nivåer i ämnet idrottsfördjupning

- Nivå 1, 100 poäng, som bygger på nivå 1 i ämnet idrott och hälsa.

Nivå 1, 100 poäng

Nivåkod: IDRS1N0G

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet idrottsfördjupning på nivå 1 ska behandla följande centrala innehåll:

- Regler, teknik och taktik inom den valda idrotten.
- Träningsmetoder för till exempel uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.
- Planering och genomförande av träningsprogram samt kommunikation om träningseffekt.
- Kosthållningens, vilans och sömnens betydelse för hälsa och välbefinnande samt för återhämtning och idrottslig utveckling.
- Betydelsen av träningsmiljöer och varierad träning för hälsa, välbefinnande och idrottslig utveckling.
- Vanligt förekommande skador inom den valda idrotten och hur de kan förebyggas.
- Normer som påverkar idrottsutövande, till exempel föreställningar om kön och kroppsideal.
- Kommunikation och samarbete som syftar till idrottslig utveckling.

Betygskriterier

Av 18 kap. 23 § andra stycket skollagen (2010:800) följer att läraren vid betygssättningen i ett ämne ska göra en sammantagen bedömning av elevens kunskaper på den aktuella nivån i ämnet i förhållande till de betygskriterier som gäller för ämnet som helhet och sätta det betyg som bäst motsvarar elevens kunskaper. Samtliga kriterier för betyget E ska dock vara uppfyllda för att eleven ska kunna få ett godkänt betyg.

Betyget E

Eleven genomför den valda idrotten med **delvis fungerande** teknik och taktik. I samband med genomförandet av den valda idrotten planerar och genomför eleven olika träningsmetoder på ett **mycket enkelt** sätt.

Eleven beskriver på ett **mycket enkelt** sätt hur olika faktorer påverkar den idrottsliga utvecklingen.

Eleven visar **vissa kunskaper** om skador och skadeförebyggande träning.

Betyget D

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betyget C

Eleven genomför den valda idrotten med **i huvudsak fungerande** teknik och taktik. I samband med genomförandet av den valda idrotten planerar och genomför eleven olika träningsmetoder på ett **enkelt** sätt.

Eleven beskriver på ett **enkelt** sätt hur olika faktorer påverkar den idrottsliga utvecklingen.

Eleven visar **kunskaper** om skador och skadeförebyggande träning.

Betyget B

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betyget A

Eleven genomför den valda idrotten med **fungerande** teknik och taktik. I samband med genomförandet av den valda idrotten planerar och genomför eleven olika träningsmetoder på ett **utvecklat** sätt.

Eleven beskriver på ett **utvecklat** sätt hur olika faktorer påverkar den idrottsliga utvecklingen.

Eleven visar **goda kunskaper** om skador och skadeförebyggande träning.