

Specialidrott

Ämnet specialidrott handlar om att utveckla den idrottsliga förmågan inom en specifik idrott. Det behandlar metoder och teorier samt praktiskt utövande av specifik idrott mot elitnivå. Tillsammans med ämnet tränings- och tävlingslära utgör specialidrott en helhet. Ämnet får bara anordnas på idrottsutbildningar vid riksidsrottsgymnasium eller nationellt godkända idrottsutbildningar.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet specialidrott ska syfta till att eleverna utvecklar sin idrottsliga förmåga inom en specifik idrott. I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att genomföra tränings- och tävlingsverksamheter och kommunicera om dessa.

Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om träningsmetoder, kosthållning, idrottspsykologi och andra faktorer som har betydelse för den idrottsliga prestationsförmågan. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om hur skador och ohälsa i samband med tävling- och träning kan förebyggas och behandlas. Dessutom ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om regler och normer i samband med träning och tävling. Undervisningen ska också ge eleverna möjlighet att utveckla förmåga att kommunicera och samarbeta med andra i samband med träning och tävling.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om människans beteende som individ, grupp- och lagmedlem samt om hur samverkan och kommunikation i tränings- och tävlingssammanhang kan bidra till den idrottsliga utvecklingen. Undervisningen ska synliggöra och lämna utrymme för diskussion om och reflektion över kroppsideal och andra normer som utgår ifrån kulturer som kan förekomma i tränings- och tävlingsmiljöer. På så sätt ska undervisningen motverka diskriminerande föreställningar och bidra till att människors olika förutsättningar respekteras. Undervisningen ska även ge eleverna möjlighet att reflektera över idrottsrörelsens betydelse i samhället.

I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att delta i olika idrottsverksamheter och på så sätt få erfarenhet av elitidrott och träning mot elitnivå.

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

- Förmåga att utöva en specifik idrott på elitnivå.
- Förmåga att använda träningsmetoder för att utveckla prestationsförmågan i en specifik idrott.
- Kunskaper om skador och skadeförebyggande träning.

Nivåer i ämnet specialidrott

- Nivå 1, 200 poäng.

- Nivå 2, 100 poäng, som bygger på nivå 1.
- Nivå 3, 100 poäng, som bygger på nivå 2.

Nivå 1, 200 poäng

Nivåkod: SPEA1N0I

Centralt innehåll

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

- Regler, taktik och teknik inom den specifika idrotten.
- Fysiska tester utifrån krav- och kapacitetsanalys i den specifika idrotten.
- Praktiskt utförande av träningsmetoder för uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.
- Reflektion över resultatet av träningen utifrån prestationsutveckling.
- Olika faktorer som påverkar den fysiska, psykiska och sociala hälsan, till exempel kosthållning, sömn och stress.
- Faktorer i tränings- och tävlingssammanhang som påverkar den fysiska och psykiska prestationsförmågan.
- Metoder för hur skadeförebyggande träning kan genomföras.
- Kommunikation och samarbete som syftar till utveckling av idrottsprestationen.

Nivå 2, 100 poäng

Nivåkod: SPEA2N0I

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet specialidrott på nivå 2 ska behandla följande centrala innehåll:

- Genomförande av och reflektion över individuellt anpassade tränings- och tävlingsprogram utifrån prestationsanalyser.
- Val av samt genomförande av träningsmetoder baserade på den egna utvecklingen.
- Fördjupning av tekniska och taktiska färdigheter i den specifika idrotten.
- Utformning av träningsplanering för att förebygga överträning och skador.
- Medier, till exempel hantering av sociala medier i tränings- och tävlingssammanhang.
- Normer som påverkar idrottsutövande, till exempel föreställningar om kön och kroppsideal.
- Förberedelsens betydelse för tävlingsprestationen, till exempel prestationsberedskap, prestationstillstånd och prestationsförmåga.
- Psykisk ohälsa i samband med elitidrott.
- Kommunikation och samarbete som syftar till utveckling av idrottsprestationen.

- Tränings- och tävlingsverksamhet inom idrotten i ett nationellt perspektiv.

Nivå 3, 100 poäng

Nivåkod: SPEA3N01

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet specialidrott på nivå 3 ska behandla följande centrala innehåll:

- Planering, genomförande av samt kommunikation avseende individuellt anpassade tränings- och tävlingsprogram baserade på den individuella utvecklingen.
- Val av samt genomförande av träningsmetoder baserade på den egna utvecklingen.
- Kommunikation avseende skadeförebyggande träning samt genomförande av skadeförebyggande träning.
- Psykisk ohälsa i samband med elitidrott.
- Kommunikation och samarbete som syftar till utveckling av idrottsprestationen.
- Tränings- och tävlingsverksamhet inom idrotten i ett nationellt och internationellt perspektiv.

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 specifik idrott med **delvis fungerande** teknik och taktik.

Eleven använder träningsmetoder på ett **delvis fungerande** sätt. I samband med detta kommunicerar eleven om resultatet.

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

Betyget D

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betyget C

Eleven genomför specifik idrott med **i huvudsak fungerande** teknik och taktik.

Eleven använder träningsmetoder på ett **i huvudsak fungerande** sätt. I samband med detta kommunicerar eleven om resultatet.

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

Betyget B

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betyget A

Eleven genomför specifik idrott med **fungerande** teknik och taktik.

Eleven använder träningsmetoder på ett **fungerande** sätt. I samband med detta kommunicerar eleven om resultatet.

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