

## Idrottsspecialisering 2

Kunskapsområde	Betyg E	Betyg C
Genomförande av idrotten tekniskt och taktiskt.	Eleven genomför, i <b>samråd</b> med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med <b>precision</b> och kontroll.	Eleven genomför, <b>efter samråd</b> med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med <b>precision</b> och kontroll.
Tävlingssituationer och mötet med nya miljöer.	Eleven väljer med <b>viss säkerhet</b> insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar med <b>viss säkerhet</b> i mötet med nya miljöer.	Eleven väljer med <b>viss säkerhet</b> insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar med <b>viss säkerhet</b> i mötet med nya miljöer.
Förebyggande av skador och ohälsa i samband med tävling	Eleven tar <b>ansvar</b> .	Eleven tar <b>ansvar</b> .
Kunskaper om träningsmetoder och teorier för att utveckla idrottsutövandet.	Eleven beskriver <b>översiktligt</b> och använder <b>med viss säkerhet</b> centrala begrepp.	Eleven beskriver <b>utförligt</b> och använder <b>med viss säkerhet</b> centrala begrepp.
Val av metoder för att utveckla idrottsutövandet	Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, <b>med viss säkerhet</b> metoder som utvecklar idrottsutövandet.	Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, <b>med viss säkerhet</b> metoder som utvecklar idrottsutövandet.
Planera och genomföra träning	Eleven planerar och genomför i <b>samråd</b> med handledare sin träning.	Eleven planerar och genomför <b>efter samråd</b> med handledare sin
Träningsmetoder och innehåll i träningen	Eleven provar olika metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador.	Eleven provar olika metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador.
Utvärdering av träningsmetoder	Eleven utvärderar metoderna med <b>enkla</b> omdömen utifrån resultat och teorier	Eleven utvärderar metoderna med <b>nyanserade</b> omdömen utifrån resultat och teorier
Värderingar som betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.	Eleven diskuterar <b>översiktligt</b> hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.	Eleven diskuterar <b>utförligt</b> hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.
Samarbete och kommunikation	Eleven samarbetar och kommunicerar <b>med viss säkerhet</b> i tränings- och tävlingssituationer.	Eleven samarbetar och kommunicerar <b>med viss säkerhet</b> i tränings- och tävlingssituationer.
Bedömning av förmåga och situationer	När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han <b>med viss säkerhet</b> den egna förmågan och situationens krav.	När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han <b>med viss säkerhet</b> den egna förmågan och situationens krav.

<b>Betyg A</b>
Eleven genomför, <b>efter samråd</b> med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med <b>god precision</b> och kontroll.
Eleven väljer med <b>säkerhet</b> insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar med <b>säkerhet</b> i mötet med nya miljöer.
Eleven tar <b>ansvar</b> .
Eleven beskriver <b>utförligt och nyanserat</b> och använder <b>med säkerhet</b> centrala begrepp.
Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, <b>med säkerhet</b> metoder som utvecklar idrottsutövandet.
Eleven planerar och genomför <b>efter samråd</b> med handledare sin
Eleven provar olika metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador.
Eleven diskuterar <b>utförligt och nyanserat</b> hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.
Eleven samarbetar och kommunicerar <b>med säkerhet</b> i tränings- och tävlingssituationer.
När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han <b>med säkerhet</b> den egna förmågan och situationens krav.