

Idrottsspecialisering 3

Kunskapsområde	Lektioner/moment	Examination	Betyg E	Betyg C	Betyg A
Regler, taktik och teknik inom vald idrott.	Fördjupad teori-/diskussion förberedelse/analys före/efter tävling Taktikteori vid värdetävlingar Ol-teknikträning.	Delta aktivt vid lektioner-/diskussioner. Tävling- och träningsresultat. Quickroute/3drun analys inlämning efter SM	Eleven genomför, i samråd med handledare , vald idrott tekniskt och taktiskt skickligt med precision och kontroll.	Eleven genomför, efter samråd med handledare , vald idrott tekniskt och taktiskt skickligt med precision och kontroll.	Eleven genomför, efter samråd med handledare , vald idrott tekniskt och taktiskt skickligt med god precision och kontroll.
	OL-teori grunder samt fördjupad taktikteori Skol-SM samt andra träningar/tävlingar Fysträning. Tester (löptest, cooper)	Tävlingsresultat. Quickrouteanalys (3d run alt 2D run, genomfört ngn gång under året) Tävlingsanalys skriftligt/muntligt. Uppföljning på träning (eleven använder sig av strategiska verktyg utifrån miljö och förutsättning i sitt tävlande)	I tävlingssituationer väljer eleven med säkerhet insatsnivå efter kända förutsättningar samt visar improvisationsförmåga genom att med viss säkerhet anpassa insatsnivå i oförutsedda situationer. I tävlingssituationer agerar eleven också med viss säkerhet i mötet med nya miljöer.	I tävlingssituationer väljer eleven med säkerhet insatsnivå efter kända förutsättningar samt visar improvisationsförmåga genom att med viss säkerhet anpassa insatsnivå i oförutsedda situationer. I tävlingssituationer agerar eleven också med viss säkerhet i mötet med nya miljöer.	I tävlingssituationer väljer eleven med säkerhet insatsnivå efter kända förutsättningar samt visar improvisationsförmåga genom att med säkerhet anpassa insatsnivå i oförutsedda situationer. I tävlingssituationer agerar eleven också med säkerhet i mötet med nya miljöer.

<p>Val av träningsmetoder och sammansättning av individuellt anpassade träningsprogram. Planering av individuellt anpassade tränings- och tävlingsprogram baserade på individuell utveckling.</p>	<p>Fördjupad teori träningslära, se tävling och träningslära? Fördjupad teori träningsplanering samt formtoppning.</p>	<p>Inl. träningsplanering med fokus på prestationsutv. (bör vara grundperioden). Årsutvärdering - reflektion Individuella samtal. Träningsdagbok.</p>	<p>Eleven använder tidigare tränings- och tävlingserfarenheter för att i samråd med handledare långsiktigt planera tränings- och tävlingsaktiviteter. Eleven väljer med viss säkerhet metoder som utvecklar idrottsutövandet samt motiverar översiktligt sina val med hänvisning till tidigare erfarenheter och relevanta teorier.</p>	<p>Eleven använder tidigare tränings- och tävlingserfarenheter för att efter samråd med handledare långsiktigt planera tränings- och tävlingsaktiviteter. Eleven väljer med viss säkerhet metoder som utvecklar idrottsutövandet samt motiverar utförligt sina val med hänvisning till tidigare erfarenheter och relevanta teorier.</p>	<p>Eleven använder tidigare tränings- och tävlingserfarenheter för att efter samråd med handledare långsiktigt planera tränings- och tävlingsaktiviteter. Eleven väljer med säkerhet metoder som utvecklar idrottsutövandet samt motiverar utförligt sina val med hänvisning till tidigare erfarenheter och relevanta teorier.</p>
<p>Genomförande av individuellt anpassade tränings- och tävlingsprogram baserade på individuell utveckling.</p>	<p>Akademiträning. Klubbträning. Egen träning.</p>	<p>Akademiträning. Träningsdagbok. Ind samtal (nödfall om de inte fyller i träningsdagbok, eller?)</p>	<p>Utifrån valda metoder genomför eleven i samråd med handledare sin träning.</p>	<p>Utifrån valda metoder genomför eleven efter samråd med handledare sin träning.</p>	<p>Utifrån valda metoder planerar och genomför eleven efter samråd med handledare sin träning.</p>

<p>Utvärdering av individuellt anpassade tränings- och tävlingsprogram baserade på individuell utveckling.</p>	<p>Fördjupad teori utvärderingsmetoder. Fördjupad träningslära både fysik och teknik. Del av teorilektioner ägnas åt diskussioner kring individuella utvärderingar.</p>	<p>Årsutvärdering - reflektion Inl. utv,g av grund.perioden Individuella samtal. Träningsdagbok.</p>	<p>Eleven utvärderar metoderna med enkla omdömen utifrån resultat och teorier. I utvärderingen använder eleven med viss säkerhet centrala begrepp, hänvisar till teorier, förklarar enkla samband och drar enkla slutsatser.</p>	<p>Eleven utvärderar metoderna med nyanserade omdömen utifrån resultat och teorier. I utvärderingen använder eleven med viss säkerhet centrala begrepp, hänvisar till teorier, förklarar samband och drar välgrundade slutsatser.</p>	<p>Eleven utvärderar metoderna med nyanserade omdömen utifrån resultat och teorier. I utvärderingen använder eleven med säkerhet centrala begrepp, hänvisar till teorier, förklarar komplexa samband och drar välgrundade och nyanserade slutsatser.</p>
<p>Planering, genomförande och utvärdering av tränings- och tävlings-program <u>för andra utövare</u> inom elitidrott.</p>		<p>Utvärderare varandras träningsdagböcker under ca 3 veckor och ger förslag på alternativ planering</p>			
<p>Skadeförebyggande träning.</p>	<p>Praktisk förebyggande träning (styrka/rörlighet /balans/alternativ träning, återhämtning/vila))</p>	<p>Träningsplanering. Träningsdagbok. Individuella samtal. Agerande gällande uppv, nedjogg, stretch, klädsel, kost</p>	<p>Eleven tar i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador.</p>	<p>Samma som E-nivå</p>	<p>Samma som E-nivå</p>

Livsstil och omgivande miljöers påverkan för att prestera inom tränings- och tävlingsverksamhet.	Fördjupad teori om miljö /återhämtning /balans.	Inlämning nuläges-analys samt förbättringsplan kring sin livsstil.	Eleven diskuterar översiktligt centrala faktorer i livsstilen som är betydelsefulla för att prestera optimalt i tränings- och tävlingsverksamhet.	Eleven diskuterar utförligt centrala faktorer i livsstilen som är betydelsefulla för att prestera optimalt i tränings- och tävlingsverksamhet.	Eleven diskuterar utförligt och nyanserat centrala faktorer i livsstilen som är betydelsefulla för att prestera optimalt i tränings- och tävlingsverksamhet.
(Samarbete och kommunikation)	Info om att vi bedömer samarbete/kommunikationsförmåga. Individuella samtal.	Tränarens bedömning.	Eleven samarbetar och kommunicerar med viss säkerhet i tränings- och tävlingssituationer.	Eleven samarbetar och kommunicerar med viss säkerhet i tränings- och tävlingssituationer.	Eleven samarbetar och kommunicerar med säkerhet i tränings- och tävlingssituationer.
(Bedömning av förmåga och situationer)	Repetition teori kapacitetsanalys/mål Löptest 4 ggr/år. Coopertest 2ggr/år. Rörlighetstester.	Deltagande/inlämning kapacitetsanalys kopplat till kravanalys inför värdetävling, inklusive reflektion. Deltagande tester. Inlämning måldokument /handlingsplan. Individuella samtal	När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han med viss säkerhet den egna förmågan och situationens krav.	När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han med viss säkerhet den egna förmågan och situationens krav.	När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han med säkerhet den egna förmågan och situationens krav.
Idrottens <u>tränings- och tävlingsverksamhet</u> ur ett internationellt perspektiv.	Enkelt grupparbete	Delta vid grupparbete	-	-	-