



<i>Kurskod</i>	<i>Kursnamn</i>	<i>Poäng</i>
<i>SC1503</i>	<i>Specialidrott C</i>	<i>200</i>

Förkunskapskrav: Specialidrott A och B (300 poäng)

Mål

Kursen skall ge elev vid riksidrotts gymnasiet en fördjupad kunskap och färdighet i ”specialidrott” för att ge förutsättningar till en idrottskarriär med internationella förtecken.

Efter genomgången kurs skall eleven

- ha utvecklat sina fysiska, psykiska och tekniska färdigheter i specialidrotten
- ha stor färdighet och förståelse för specialidrottens träningsmetoder
- ha stor insikt om kostens betydelse för optimal prestation
- ha stor insikt om förebyggande åtgärder av idrottsskador
- ha utvecklat förutsättningarna för en idrottsledar- och tränarkarriär på nationell nivå

Betygskriterier

Godkänd

- genomför självständigt träningspass
- utövar sin specialidrott med en helhetssyn utifrån förutsättningar och mål
- leder vid handledning sina kamraters träning inom såväl styrka, teknik som taktik.
- har en förmåga till en komplex bedömning av sitt idrottsutövande.

Väl godkänd

- planerar och genomför självständigt träningspass med kamrater
- behärskar att leda träningspass med insikt om metoder och tillvägagångssätt
- leder med viss handledning andra elever i specialidrottens träning
- visar omdöme genom att träna och tävla på ett sätt som förebygger idrottsskador
- har förståelse för fysiska och mentala skillnader att träna killar och tjejer

Mycket väl godkänd

- genomför träningsplanering, självständigt med kunskap och förståelse för begrepp som tippning, vila, överträning, tävling, läger etc. och dess inverkan på planeringen
- leder utan handledning styrketräning, mental träning och taktiska moment
- visar som föredöme vilka kvalitéer en ledare/tränare ska ha för att skapa förutsättningar till en elitkarriär
- ha kunskap och insikt i skillnader i träning och tävling ur ett genusperspektiv

Anmärkning: Berörd kommuns skolstyrelse (motsvarande) utarbetar och fastställer lokal kursplan och betygskriterier för aktuell specialidrott.