

# [IDRIDR01] Prövningsinstruktion

## Så här förbereder du dig

Läs igenom hela prövningsinstruktionen och gör en planering.

### Kurslitteratur

Du kan använda valfri bok som täcker kursen/kursens teoretiska moment, till exempel en av nedanstående läroböcker:

- *Idrott och hälsa*. Liber.
- *Idrott och hälsa 1 och 2*. Roos & Tegnér.

## Så här går prövningen till

Först deltar du i ett obligatoriskt informationsmöte (1). Du som har deltagit i informationsmötet gör sedan fystester (2) och tre inlämningsuppgifter (3), (4) och (5). Du avslutar med ett skriftligt prov (6).

Senast samma dag som du gör det skriftliga provet ska du mejla dina inlämningsuppgifter med eventuella intyg till läraren. Läs mer på sidan 2.

De olika momenten gör du vid olika tillfällen. Datum, tider och lokaler för det obligatoriska informationsmötet och det skriftliga provet framgår av kurskatalogen och bekräftelsen på din anmälan som du får via mejl.

### 1. Obligatoriskt informationsmöte

Förbered dig inför obligatoriska informationsmötet genom att läsa ämnesplanen och prövningsinstruktionen.

Vid informationsmötet får du utförlig information om fystesterna, inlämningsuppgifterna och det skriftliga provet. Du har möjlighet att ställa frågor.

Efter det obligatoriska informationsmötet har du cirka 5 veckor på dig att göra klart dina inlämningsuppgifter.

### 2. Fystester

Läraren informerar dig om detta vid informationsmötet.

### 3. Inlämningsuppgift – Eget val av fysiska aktiviteter med självskattning och värdering av resultat

- A. Gör en skattning av ditt nuläge. Bedöm ditt utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga. Välj områden och metoder för din träning.
- B. Genomför cirka 20 tillfällen med fysisk aktivitet. Välj minst tre olika typer av aktiviteter baserat på din bedömning i punkt A. Minst två tillfällen ska aktiviteten ske i naturmiljöer.
- C. Dokumentera de fysiska aktiviteter som du genomför med hjälp av film, foto, intyg. Beskriv aktiviteternas och livsstilens betydelse för din kroppsliga förmåga respektive hälsa. Du ska värdera ditt resultat av de fysiska aktiviteterna.

#### **4. Inlämningsuppgift – Dokumentation av åtgärder som du vidtagit vid skada, tillbud, nödsituation eller liknande**

- Du ska genomföra en aktivitet där du visar att du kan vidta åtgärder vid skada eller nödsituation, till exempel livräddande aktiviteter vid blödning och drunkningstillbud.
- Du ska dokumentera din valda aktivitet med hjälp av film, foto, intyg med mera.

#### **5. Inlämningsuppgift – Skriftlig diskussion**

Diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen. Beskriv hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt.

#### **6. Skriftligt prov**

Vid informationsmötet får du veta mer om vad som ingår i provet.

### **Inlämningsuppgifter mejlar du till läraren senast samma dag som du gör det skriftliga provet**

Du ska mejla dina inlämningsuppgifter (3), (4) och (5) till läraren senast samma dag som du gör det skriftliga provet. Kontaktinformation till läraren hittar du i kurskatalogen i anslutning till kursen.

#### **Intyg på genomförd aktivitet**

I inlämningsuppgift (3) respektive (4) kan du eventuellt behöva dokumentera genomförd aktivitet med hjälp av intyg.