

[IDRIDR02] 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 inlämningsuppgifterna, fystesterna 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 – Hälsofrämjande arbetssätt kopplat till ditt eget val av fysiska aktiviteter

- A. Beskriv innebörden av ett hälsofrämjande arbetssätt. Bedöm dina utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga utifrån din beskrivning av ett hälsofrämjande arbetssätt. Välj områden och metoder för din träning.
- B. Genomför cirka 20 tillfällen med fysisk aktivitet. Välj minst 3 olika typer av aktiviteter baserat på din bedömning i punkt A. Minst två tillfällen ska aktiviteten ske i naturmiljöer.
- C. Dokumentera dina fysiska aktiviteter med hjälp av exempelvis foto, film, intyg med mera. Beskriv aktiviteternas och livsstilens fysiologiska och

psykologiska betydelse för din kroppsliga förmåga respektive hälsan. Värdera resultatet av din träning.

4. Inlämningsuppgift – En friluftaktivitet

- Du ska planera, genomföra och utvärdera en friluftslivsaktivitet, till exempel paddling, klättring, ridning, orientering, vandring, skidåkning med mera.
- Du ska dokumentera aktiviteten genom film och foto.

5. Inlämningsuppgift – Skriftlig diskussion

Diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och beskriv sociala faktorerens betydelse för fysiska aktiviteter, livsstil och hälsa.

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.