

[IDRO1000X] Prövningsinstruktion

Så här förbereder du dig

Läs igenom hela prövningsinstruktionen och gör en planering.

Kurslitteratur

Du kan använda valfri bok som täcker ämnesnivåns teoretiska moment, till exempel nedanstående lärobok:

- *Idrott och hälsa Nivå 1 och 2*. NA Förlag.

Så här går provningen till

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

Senast samma dag som du gör det skriftliga provet ska du mejla eller dela dina inlämningsuppgifter i Google drive 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.

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

- Gör en skattning av ditt nuläge. Bedöm ditt utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga. Välj områden och metoder för din träning.
- Genomför minst 20 tillfällen med fysisk aktivitet. Välj minst tre olika områden av träning 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 och foto. 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 aktiviteter där du visar att du kan vidta åtgärder vid nödsituationer, däribland första hjälpen med HLR (hjärt-lungräddning) samt omhändertagande av någon eller några vanligt förekommande skador i samband med rörelseaktiviteter.
- Du ska dokumentera din valda aktivitet med hjälp av film, foto eller intyg.

5. 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 alternativt dela i Google drive dina inlämningsuppgifter (3) och (4) till läraren senast samma dag som du gör det skriftliga provet. Kontaktinformation till läraren hittar du i kurskatalogen i anslutning till ämnesnivån.

Intyg på genomförd aktivitet

I inlämningsuppgift (4) kan du visa genomförd aktivitet med hjälp av intyg (HLR).