

[IDRO2000X] Prövningsinstruktion

Så här förbereder du dig

Läs igenom hela provningsinstruktionen 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 provningsinstruktionen.

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 – 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 minst 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 foto och film. Beskriv aktiviteternas och livsstilens fysiologiska och psykologiska betydelse för din kroppsliga förmåga respektive hälsan. Värdera resultatet av din träning.

4. Inlämningsuppgift – Friluftsjaktivitet

- Du ska planera, genomföra och utvärdera en friluftsjaktivitet, till exempel paddling, klättring, ridning, orientering, vandring, skidåkning med mera.
- Gör en riskbedömning i samband med planering av friluftsjaktiviteten.
- Genomför en aktivitet där du visar att du kan vidta åtgärder vid skador och nödsituationer som kan uppkomma vid friluftsjaktiviteten, till exempel blödning, stukning med mera.
- Du ska dokumentera aktiviteten genom film och foto.

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