

Läroplan för tillvalet Utvecklas som idrottare

Ett mångvetenskapligt tillval, 2 åvt åk 8

Detta är ett valbart ämne som rekommenderas främst för URHEA-elever, men det passar även andra idrottande elever. Ämnet stöder eleven i en hälsosam utveckling som idrottare och ger färdigheter inför framtidens mera krävande träning. Under lektionerna får eleven uppleva glädje, samverkan och känslan av att lyckas. Ämnet fördjupar elevens uppfattning om sig själv och vad hen kan, ger kunskap om olika sätt att träna på färdigheter, samt stöder eleven till självständigt arbete. Vi går igenom olika strategier och vardagskunskaper för både studier och planeringen av vardagen som helhet. Teman som är bekanta bl.a. från ämnena hälsokunskap och huslig ekonomi behandlas ur ett idrottsperspektiv.

Delområden för helheten:

- Idrottarens stig / idrottarens vardag/ idrottarens dubbla karriär
 - Planering av vardagen
 - De tre grundpelarna ät, träna och vila + skolarbete
- Hälsa:
 - Sömn och vila (återhämtning), sömndagbok
 - Hygien och sjukdomsförebyggande verksamhet
 - Idrottsskador och förebyggande av idrottsskador
 - Rusmedel och deras påverkan på idrottsprestationer
 - Första hjälpen
- Det mentala:
 - Motivation (inre jmf med yttre)
 - Självförtroende, att bygga och stärka självförtroendet
 - Självkänedom
 - Känsloreglering och -hantering (att känna sitt eget temperament och förstå varför man känner och beter sig på olika sätt), samt på vilket sätt detta påverkar träningar, lägersituationer och tävlingsförberedelser. Hantering av motgångar.
 - Målmedvetenhet (ställa upp mål: långsiktiga och kortsiktiga)
 - Tankar och erfarenheter, positivt tänkande, egna kraftresurser
- Näring:
 - Idrottarens kost och måltidsrytm
 - Näringsämnen och skyddsnäringsämnen
 - Energibehov jmf. med energiförbrukning
 - Näringsdagbok / självutvärdering
- Etik:
 - Dopning inom tävlingsidrott
 - Matchfixande

Mål	Centralt innehåll	Kompetens	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för goda kunskaper
Idrottarens stig				
M1 Vägleda eleven att lära sig att hantera och planera sin vardag.	- tidshantering, planering av vardagen	K1, K3	Förmåga att planera och hantera sin vardag	Eleven reflekterar över sin egen tidshantering
Hälsa				
M2 Handleda eleven till att förstå vikten av sömn, vila och återhämtning	- sömnen, vilans och återhämtningens betydelse	K1, K3,	Förmåga att utvärdera sin egen återhämtning.	Eleven har grundläggande kunskaper i sömnens, vilans och återhämtningens betydelse. Eleven reflekterar över sin egen dygnsrytm.
M3 Stödja eleven i att ta hand om sin hygien och lära sig om sjukdomsförebyggande verksamhet.	- vård av sin egen kropp - känna sin egen kropp	K1, K3, K5	Förmåga att "känna kroppens signaler"	Eleven har grundläggande kunskaper i kroppsvård och kroppskänedom.
M4 Lära eleven om idrottsskador.	- förebyggande av skador - första hjälpen - rehabilitering	K1, K3	Förmåga att förebygga och sköta om skador.	Eleven har grundläggande kunskap om att förebygga och vårda idrottsskador.
M5 Uppmuntra eleven att leva ett rusmedelsfritt liv.	- hur olika rusmedel påverkar idrottsprestationen negativt	K1, K4	Förmåga att förstå rusmedels negativa konsekvenser för individen.	Eleven har färdigheter i att ta ansvar över sin egen hälsa
Psykisk funktionsförmåga				
M6 Ge eleven redskap att ställa upp mål inom idrotten. Stödja eleven till att hitta motivation och en positiv inställning	- personliga mål - mentala övningar - positivt tänkande	K1	Förmåga att förstå målens betydelse för den egna idrottsprestationen	Eleven kan ställa upp mål och utvärdera dem. Eleven reflekterar över sin inställning

M7 Sporra eleven till att stärka det egna och andras självförtroende.	- betydelsen av uppbyggande respons - hantering av framgångar och motgångar - samarbete	K1, K3, K4	Förmåga att förbättra självförtroende Förmåga att samarbeta och uppmuntra andra	Eleven reflekterar över sitt självförtroende. Eleven har förmåga att samarbeta och att ge uppbyggande respons till andra.
M8 Vägleda eleven till självkännedom. Eleven får verktyg att reglera sina känslor.	- tolka olika temperament - känsloreglering - analysera den egen personligheten	K1, K3	Förmåga att känna sig själv, sina känslor och sitt eget temperament.	Eleven reflekterar över sin personlighet.
Näring				
M9 Uppmuntra eleven att äta hälsosamt och upprätthålla en sund måltidsrytm.	- energibehov och förbrukning - näringslära - planera och tillreda hälsosamma mellanmål	K1, K3, K4, K5	Förmåga att reflektera över sina matvanor. Kunskap om centrala begrepp.	Eleven reflekterar över sina matvanor. Eleven har grundläggande kunskap om näringslära.
Fysisk träning				
M 10 Sporra eleven och ge verktyg till återhämtande träning och kroppsvård.	- Fysiska övningar	K1, K3	Förmåga att utveckla sina träningsmetoder.	Eleven deltar aktivt i de fysiska övningarna. Eleven reflekterar över sina träningsmetoder.
M11 Erbjuda eleven möjlighet att utveckla sina motoriska färdigheter på ett mångsidigt sätt.	- Fysiska övningar	K1, K4	Förmåga att förstå vikten av mångsidig träning.	Eleven deltar aktivt i de fysiska övningarna. Eleven reflekterar över sin motorik och sina träningsmetoder.
Etik				
M12	- fair play - materiellt fusk inom idrott	K1, K3, K5	Förmåga att tänka etiskt.	Eleven känner igen och kan

Handleda eleven i att iaktta etiska aspekter i sitt idrottande.	- uppgjorda matcher - dopning			nämna olika faktorer som påverkas av människans val.
---	----------------------------------	--	--	--