

Läroplan för gymnasieskolan

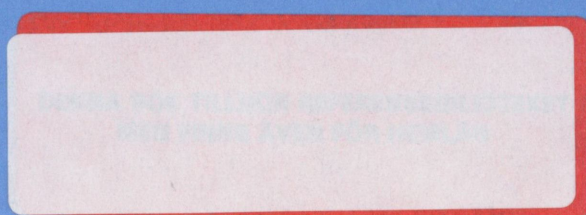
Lgy⁷⁰

GÖTEBORGS UNIVERSITETSBIBLIOTEK



100172 4695

Specialidrott



Supplement 92

SKOLÖVERSTYRELSEN 1983

Föreliggande supplement rörande ämnet specialidrott är fastställt att gälla fr o m läsåret 1983/84. Detta supplement ersätter den kursplan i ämnet som publicerats i SÖ-FS 1982:287.

Läroplan
00a



Pedagogiska biblioteket

302

GÖTEBORGS UNIVERSITETSBIBLIOTEK



14000

000497919

Lgg⁷⁰ II

Läroplan för gymnasieskolan

SKOLÖVERSTYRELSEN

Liber Utbildningsförlaget Stockholm

Supplement 92

Fastställt 1983-06-03

Dnr 5050-83:1464

Specialidrott

Liber Utbildningsförlaget
162 89 STOCKHOLM

Separata exemplar kan beställas genom
Liber distribution
Order Utbildning
162 89 STOCKHOLM

FÖRORD

Läroplanen för gymnasieskolan (Lgy 70) består av en allmän del (del I), som är gemensam för samtliga studievägar, samt av supplement (del II) för skilda studievägar och ämnen.

Den allmänna delen (del I) innehåller av Kungl Maj:t fastställda mål och riktlinjer, timplaner och kursplaner (mål och huvudmoment i enskilda ämnen) samt av SÖ utfärdade allmänna anvisningar för gymnasieskolans verksamhet.

Supplementdelen (del II) återger timplaner och kursplaner (mål och huvudmoment), fogar till dessa i förekommande fall delmoment och årskursfördelningar samt ger allmänna riktlinjer för undervisningens bedrivande i de olika ämnena.

I föreliggande supplement rörande ämnet specialidrott återges den kursplan som skolöverstyrelsen, enligt regeringens förordning om kombination med specialidrott i gymnasieskolan 1982-06-30, fastställt att gälla fr o m läsåret 1983/84. Supplementet innehåller också av SÖ fastställda kommentarer till kursplanen. Detta supplement ersätter den kursplan i ämnet som publicerats i SÖ-FS 1982:287.

Med tanke på den fortlöpande läroplansöversynen är det angeläget att erfarenheter av läroplanens tillämpning som görs på skolorna delges SÖ.

Stockholm i juni 1983

Skolöverstyrelsen

© 1983 Skolöverstyrelsen och
Liber Utbildningsförlaget

ISBN 91-40-71056-4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liber Tryck Stockholm 1983 288910

GÖTT
UNIVERSITETSBIBLIOTEK

INNEHÅLL

KURSPLAN 7

KOMMENTARER 8

Allmänna synpunkter på ämnet 8

Förslag till innehåll 9

Människokroppens anatomi och fysiologi, träningslära,
kost och hygien 9

Specialidrottens teknik och taktik 9

Specialidrottsträning 9

Idrottspsykologi och dess tillämpning i specialidrotten 10

Ledarskap 10

Planering, samverkan och utvärdering 11

Arbetsformer och arbetsätt 12

Läromedel 13

Bedömning 14

KURSPLAN

MÅL

Eleverna skall genom undervisningen i specialidrott

öka sin kunskap om människokroppens byggnad och funktion samt skaffa sig insikt rörande träningslära och effekten av hälso-
medvetna vanor,

öka sina kunskaper och insikter i specialidrottens teknik och taktik,

förbättra sin färdighet i specialidrotten,

skaffa sig kunskap om sig själv och sina förutsättningar att utöva specialidrott på elitnivå samt

förvärva insikt i ledarskap och utveckla sin ledarförmåga.

HUVUDMOMENT

Människokroppens anatomi och fysiologi. Träningslära, kost och hygien.

Specialidrottens teknik och taktik.

Specialidrottsträning.

Idrottspsykologi och dess tillämpning i specialidrotten.

Ledarskap.

KOMMENTARER

1 ALLMÄNNA SYNPUNKTER PÅ ÄMNET

Ämnet specialidrott i gymnasieskolan förekommer endast i de kommuner som har särskilt medgivande att anordna s k "kombination med specialidrott i gymnasieskolan." Denna kombination har som mål att underlätta för ungdomar att förena intensiv idrottsträning med studier i gymnasieskolan.

Idrottssatsningen är tidskrävande, och uppgiften att samtidigt klara såväl studier som idrottsträning ställer stora krav. För att skapa en gynnsam studiesituation bör man ta hänsyn till den enskilde elevens individuella förutsättningar. Undervisningen bör planeras och bedrivas så, att elevernas behov av rekreation och vila tillgodoses, deras självförtroende stimuleras och de kan känna trygghet i sin studiemiljö.

Mål och riktlinjer samt allmänna anvisningar, som gäller för all undervisning i gymnasieskolan, återfinns i läroplan för gymnasieskolan, Lgy 70:I, allmän del.

En gemensam kursplan - mål och huvudmoment - i ämnet specialidrott gäller för samtliga idrottsgrenar och anger riktlinjer för undervisningen. Inom den ram som kursplanen anger utformas studieplaner lokalt med inriktning på ifrågavarande idrottsgren. SÖ avser att i samverkan med Sveriges Riksidrottsförbund och de olika specialförbunden publicera exempel på studieplaner för olika idrottsgrenar med utgångspunkt i den gemensamma kursplanen.

2 FÖRSLAG TILL INNEHÅLL

I det följande ges förslag till innehåll i de olika huvudmomenten. Förslagen avses kunna vara tillämpbara på alla förekommande idrottsgrenar.

2.1 Människokroppens anatomi och fysiologi, träningslära, kost och hygien

Översiktlig genomgång av människokroppens byggnad och funktion (anatomi, fysiologi och biomekanik). Studium av träningsprinciper med tonvikt på specialidrotten (kondition, styrka, rörlighet, teknik m m). Genomgång av uppvärmningens betydelse samt principerna för vätske- och värmereglering.

Diskussion om hälsomedvetna vanor. Här behandlas hygien och kost samt drogers och dopingmedels skadliga inverkan. Utrustningsfrågor ur specialidrottens synvinkel behandlas.

Genomgång av skadeförebyggande åtgärder samt idrottsskador och deras behandling.

2.2 Specialidrottens teknik och taktik

Mot bakgrund av den teoretiska träningsläran analyseras och diskuteras specialidrottens teknik och taktik. Specialidrottens tävlingsregler behandlas.

Sambandet mellan fysisk förmåga och teknikinläring, motorisk utveckling och psykologiska faktorer uppmärksammas.

2.3 Specialidrottsträning

Specialträning av kondition, styrka, rörlighet och andra grundläggande funktioner i syfte att öka elevens färdighet i specialidrotten. Färdighetsträning av specialidrottens olika delmoment samt praktisk tillämpning av teknik- och taktikkunskaper.

Demonstration och tillämpning av för idrotten speciellt lämpade testmetoder.

2.4 Idrottspsykologi och dess tillämpning i specialidrotten

På grund av de psykologiska faktorernas olika betydelse för prestationsnivån i olika specialidrotter ges ämnesområdet stor flexibilitet i tid och innehålls omfattning.

Följande innehåll kan tas som ett riktmärke

- Idrott och personlighetsutveckling
- Spänning och spänningsreglering
- Mental träning
- Koncentration
- Motiv och motivation
- Inläring och utveckling, återkoppling m m
- Grupper och grupp beteenden

2.5 Ledarskap

Genomgång av idrottens organisation i stort samt studium av hur en förening fungerar och hur verksamheten planeras.

Översiktlig genomgång av barns fysiska och psykiska utveckling samt diskussion om ungdomsträningens speciella villkor.

Elementär genomgång av pedagogiska grundprinciper och ledarskap.

Praktisk träning i ledarskap.

3 PLANERING, SAMVERKAN OCH UTVÄRDERING

Samordningsfrågor, schemafrågor och andra gemensamma frågor planeras i skolans obligatoriska konferenser. Med utgångspunkt i den för ämnet gemensamma kursplanen utformar läraren tillsammans med eleverna studieplan för undervisningen i ifrågasvarande idrottsgren. Specialförbundens förslag till studieplaner kan användas som underlag vid planeringen. Undervisningen är inte bunden till årskurser, varför undervisningsgrupperna kan sammansättas på lämpligt sätt, inte bara av elever från olika studievägar, utan också av elever från olika årskurser.

Enligt SÖ:s föreskrifter¹⁾ skall vid utbyte av ämne mot specialidrott minst en veckotimme i idrott kvarstå varje läsår. I de fall undervisningstid i idrott utbyts mot specialidrott bör eleverna ändå inte gå miste om grundläggande moment i idrott och friluftsverksamhet. Lärare i idrott och specialidrott bör därför tillsammans planera fördelningen av idrottslektionerna.

Även om läraren är huvudansvarig för planering av undervisningen, bör eleverna alltid medverka aktivt. De bör med lärarens hjälp på detta sätt utveckla sin förmåga att kunna planera sin egen idrottsträning, sina studier och sin livsföring med tanke på bästa möjliga resultat för såväl den idrottsliga prestationen som studieprestationen och en god hälsa.

Med jämna mellanrum bör lärare och elever tillsammans utvärdera undervisningen med hänsyn till såväl idrottsresultat och studieresultat som arbetsbelastning och genomförande av uppgjorda studieplaner. Anpassning av planeringen, t ex för att åstadkomma en gynnsammare studiesituation, kan göras vid dessa tillfällen.

1) SÖ-FS 1982:287, 4.1

Arbetsformer och arbetssätt kan variera, bl a beroende på lämplig anpassning till ifrågavarande idrottsgren samt elevgruppens sammansättning och förutsättningar. Såväl skolans allmänna mål som specialidrottens mål måste vara vägledande vid val av arbetsformer och arbetssätt.

Ämnet specialidrott erbjuder eleverna rika tillfällen såväl till träning av samarbete och ledarförmåga som till självständig och medveten träning av den egna förmågan. Att hjälpa och stimulera varandra bör vara en naturlig arbetsmetod. Läraren bör vara uppmärksam på och vänja eleverna vid att ta till vara dessa möjligheter i undervisningen.

Undervisningen i specialidrott förutsätter en kontinuerlig samverkan med ifrågavarande specialförbund.

I de fall en elev inte kan fullgöra sin idrottsliga intensivsatsning - t ex på grund av en skada - bör möjligheten till fördjupning i vissa moment (t ex ledarskap) kunna förekomma.

Gymnasieskolans bibliotek bör kunna erbjuda eleverna ett rikhaltigt förråd av idrottslitteratur, såväl handböcker som tidskrifter.

Eleverna bör dessutom ha tillgång till de speciella läromedel i form av litteratur, bildband och filmer som producerats för ifrågavarande specialidrott. Kontakt med Sveriges Riksidrottsförbund och specialförbunden bör upprätthållas kontinuerligt i syfte att följa upp utgivning av sådana hjälpmedel.

För att få en vidgad syn på idrott och speciellt på tävlings- och elitidrott bör eleverna ges tillfällen att studera forskares redogörelser och ta del av andras synpunkter samt diskutera idrott som socialt fenomen.

I läroplanens allmänna del ges anvisningar för information om eleverna och bedömning av deras arbete (Lgy 70:I, allmän del s 41 ff).

Bedömningen bör avse såväl undervisningen som eleverna. Vid bedömningen bör läraren beakta alla moment som ingår i ämnets mål.

Enstaka prestationer t ex vissa tävlingsresultat bör inte vara avgörande vid betygsättningen i specialidrott. Betyget skall avse en sammanvägning av elevens prestationer i alla moment som ingår i ämnet. Det är väsentligt att eleven kan använda kunskaper och färdigheter i övergripande sammanhang och för att lösa nya problem, som kan uppstå.

DESSA BOK TYLMÖR BEFÄHLSRETTIGHET
MEN FRIHETS AVEN FÖR HÄRLAN

Läroplan för gymnasieskolan

Lgy⁷⁰



Supplement 92

 **Liber**
Utbildningsförlaget

ISBN 91-4