



PROFIL

Idrott och hälsa – träningslära

Den här profilen är för dig som har en hög målsättning med ditt idrottande. Du får möjligheten att kombinera dina studier med din idrott.

För att söka den här profilen behöver du vara aktiv i en idrott och en idrottsförening. Vid två tillfällen i veckan har du lärarledda lektioner med både praktik och teori med särskilt fokus på din idrott.

Här får du läsa kurser som omfattar både praktiska och teoretiska moment. Det innebär till exempel:

- Anatomi och fysiologi – Hur kroppen fungerar under träning
- Planering, genomförande, utvärdering och dokumentation av anpassade träningsprogram
- Idrotten i samhället
- Närings- och kostkunskap för prestation och hälsa

Kurser

Här läser du Träningslära 1 och 2 med sammanlagt 200 poäng.

Du läser kurserna under år 1 och 2 och använder de 200 poäng som ingår under individuellt val. Du har möjlighet att läsa utökat program och välja andra kurser som individuellt val i år 3.

Varmt välkommen med din ansökan

När du gör ditt gymnasieval och gör ansökan till program önskar du samtidigt profilen idrott- och hälsa – specialisering träningslära.

För mer information

Michael Olsson, lärare i idrott och hälsa, michael.olsson@vasteras.se

Henrik Pettersson, rektor, 021-39 94 01, henrik.pettersson@vasteras.se

Du kan även besöka www.vasteras.se/rudbeckianska för mer information.

