

I-val

25/26



INDIVIDUELLT VAL

INFÖR LÄSÅRET
2025/2026





Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Information om INDIVIDUELLT VAL Nordenbergsskolan läsåret 2025-2026

På gymnasiet väljer du 200 poäng individuellt val.

Du kan välja något som just du är intresserad av och du kan välja något som du behöver för dina fortsatta studier och yrkesliv.

Inför årskurs 2 väljer du 100 poäng och inför årskurs 3 väljer du resterande 100 poäng.

Vissa kurser måste erbjudas, enligt Skolverket. Andra kurser erbjuds och startar bara om det blir tillräckligt många elever som önskar läsa kursen. Vid fler sökande än antalet platser sker urval via lottning.

Det är viktigt att kontrollera så att kursen du väljer inte ingår i ditt program eller inriktning.

Detta kan du se på din individuella studieplan. Önskar du läsa ett utökat program, dvs fler kurser än 2500 poäng, så blir det en större studiebelastning för dig. Tänk igenom detta noga. Det ska även godkännas av din rektor.

OBS! Grundläggande behörighet (SV/SVA 2, SV/SVA 3, Eng 6) ingår i alla yrkesprogram from 2023. Elev på ett yrkesprogram har möjlighet att välja bort dessa kurser (med undantag för Sv2 på BF) och uppnår ändå kraven för examen - prata med din syv om vad som gäller för ditt program!

Information om utbildningar och behörighetskrav finns på www.studera.nu och www.yrkeshogskolan.se

Nationella kursplaner finns på Skolverkets hemsida, www.skolverket.se, [Hitta kurser](#).

Du gör ditt val senast den 14 februari 2025. Valformulär mejlas till dig.

Har du frågor? Hör av dig till din syv!

Ingela Ström
ingela.strom@edu.olofstrom.se

Linda Rotsten
linda.rotsten@edu.olofstrom.se

Sista dagen att göra ditt val av kurser är den 14 februari!



Förteckning kurser Individuellt val

- [Aktiviteter och upplevelser, 100 \(FS åk 3\)](#)
- [Bild och Form 1b, 100p](#)
- [Bild \(fortsättning\), 100p](#)
- [Elmotorstyrning, 100p \(EE\)](#)
- [Engelska 7, 100p](#)
- [Entreprenörskap, 100p \(endast i åk 3\)](#)
- [Flerbränslefordon, 100p \(FT åk 3\)](#)
- [Historia 1a2, 50p \(måste väljas tillsammans med Psykologi 1, 50p\) *obs kurspaket](#)
- [Idrott och hälsa 1, specialisering Fitness och hälsa, 100p](#)
- [Idrott och hälsa 2, specialisering Fitness och hälsa, 100p](#)
- [Idrott och hälsa 1, specialisering Fotboll, 100p](#)
- [Idrott och hälsa 2, specialisering Fotboll, 100p](#)
- [Idrott och hälsa 2, specialisering Innebandy, 100p](#)
- [Idrott och hälsa 2, specialisering Ishockey, 100p](#)
- [Massage 1, 100p](#)
- [Matematik 2a, 100p](#)
- [Matematik 3b, 100p](#)
- [Naturkunskap 2, 100p](#)
- [Privatjuridik, 100p](#)
- [Programmering 1, 100p](#)
- [Psykologi 1, 50p \(måste väljas tillsammans med annan 50p-kurs\) *obs kurspaket](#)
- [Psykologi 2a, 50p \(måste väljas tillsammans med annan 50p-kurs, 50p\) *obs kurspaket](#)
- [Retorik, 100p](#)
- [Sammanfogning, 100p \(väljs ej av IN åk 3\)](#)
- [Service och bemötande 1, 100p \(FT åk2\)](#)
- [Skrivande, 100p](#)
- [Svenska 3, 100p \(Endast åk 3\)](#)
- [Svenska som andraspråk 3 \(Endast åk 3\)](#)
- [Träningslära 1, 100p \(åk 3\)](#)
- [Verktys- och materialhantering, 100p \(IN åk 3\)](#)

***Kurspaket:** (måste väljas tillsammans, 50p+50p)

Psykologi 1, 50p

+ **Historia 1a2, 50p**

Psykologi 1, 50p

+ **Psykologi 2a, 50p**



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Aktiviteter och upplevelser, 100 (FS åk 3)

Kursansvarig: Madelene Jivhed
Kurskod: AKTAKT0

Ämnet aktiviteter och upplevelser ska syfta till att du utvecklar kunskaper om gästens eller besökarens efterfrågan och förväntningar på olika upplevelser, aktiviteter och service. Du får utveckla din förmåga att kommunicera och möta gäster och besökare på ett yrkesmässigt sätt med hög grad av service. Detta ska leda till en förmåga att planera, organisera och utföra arbetsuppgifter av aktiviteter för olika målgrupper på ett serviceinriktat och ansvarsfullt sätt.

Besöksnäringen består till viss del av småföretag och du kommer därmed få möjlighet att utveckla ditt intresse för entreprenörskap. Genom praktiska övningar i verklighetstrogen miljö och fältstudier i undervisningen ges du möjlighet att utveckla dina kunskaper inom värdskap, service och kommunikation.

Bild och Form 1b, 100p

Kursansvarig: Elena Nilsson
Kurskod: BILBIL01b

Kursinnehåll:

Grundläggande kompositionstraditioner för två- och tredimensionella bilder samt färglära. Bildspråkliga grundbegrepp och deras användbarhet i praktiskt bildarbete. Diskussioner och värderingsövningar omkring eget och andras arbete med bilder. Arbete med konstnärliga processer, enskilt och i grupp. Metoder för idéproduktion, till exempel brainstorming, skissarbete, inspirerande förebilder. Metoder för att driva och ta ansvar för egna arbetsprocesser och dokumentation, till exempel portföljmetoden.

**Får inte ingå i din examen om du har läst/skall läsa:
Bild och form 1a1 eller kursen Bild och form 1a2.**

Bild (fortsättning), 100p

Kursansvarig: Elena Nilsson
Kurskod: BILBIL0

Förkunskaper:

Bild och form 1a1 och Bild och form 1a2

Kursinnehåll:

Under år två får du öva upp uttrycksförmåga och hantverksskicklig i tvådimensionella material och tekniker. Du får arbeta praktiskt med olika konstnärliga uttryckssätt och ta ansvar för den egna arbetsprocessen.



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Elmotorstyrning, 100p (EE)

Kursansvarig: Tord Törgren
Kurskod: INSELS0

Förkunskaper:
Praktisk ellära eller Ellära 2

Kursinnehåll:

Installation av elmotorer med tillhörande skyddsanordningar och styrutrustning.
Installation av varvtalsreglering och mjukstartare.

Lagar och andra bestämmelser om säkerhet inom området. Standarder.

Val av ledningar med hänsyn till störningar och olika miljöer.

Driftsättning och underhåll av elmotorer med tillhörande skyddsanordningar,
styrutrustningar och automatikutrustningar.

Dokumentation gällande elmotorer, styrutrustningar och automatikutrustningar.

Felsökning och felavhjälpning av elmotorer med tillhörande skyddsanordningar,
styrutrustningar och automatikutrustningar.

Engelska 7, 100p

Kursansvarig: Katarina Ravemyr
Kurskod: ENGENG07

Förkunskaper:
Godkänt betyg i Engelska steg 6

Kursinnehåll:

I kursen får du fördjupa din förmåga att muntligt och skriftligt formulera dig i olika sammanhang. Du får använda dig av olika källor och du får arbeta med avancerade texter inom t ex vetenskapliga- och samhällsvetenskapliga områden. Du kommer också att öka ditt ordförråd inom olika ämnesområden.

Engelska steg 7 ger meritpoäng.



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Entreprenörskap, 100p (endast i åk 3)

Kursansvarig: Carola Olofsson

Kurskod: ENTENR0

Förkunskaper:

Du ska vara intresserad av nytänkande och företagande.

Kursinnehåll:

Kursen vänder sig till dig som vill driva ett eget företag via Ung företagsamhet (UF).
Läs gärna mer på www.ungforetagsamhet.se

Entreprenörskapets betydelse för individer, organisationer, företag och samhällen inom områden som är relevanta för elevernas utbildning.

Idéutvecklingsprocesser: hur man skapar, värderar, förverkligar, vidareutvecklar eller överger idéer inom projektets verksamhetsområde. I samband med det behandlas hur produkter och idéer skyddas genom lagar och andra bestämmelser, till exempel upphovsrätt.

Grundläggande projektmetodik: hur man formulerar mål, planerar, organiserar och fördelar ansvar, genomför, presenterar och utvärderar ett projekt. I samband med det behandlas hur man identifierar, skapar och samverkar i nätverk.

Grundläggande mötesteknik och dokumentation.

Ledarskap och grupprocesser. I samband med det behandlas problemlösning.

Tillämpad marknadsföring inom projektets verksamhetsområde utifrån lagar och andra bestämmelser.

Presentationsteknik anpassad till syfte, mottagare och situation.

Finansieringsformer inom projektets verksamhetsområde, ekonomisk planering, dokumentation och uppföljning

Flerbränslefordon, 100p (FT åk 3)

Kurskod: FLEFLR0

Kursinnehåll:

Du får kunskaper om olika flerbränslesystem och deras olika komponenter samt hur de samverkar i fordon. Kunskaper om olika bränslen som används i flerbränslesystem samt avgaskrav och avgasernas påverkan på miljön. Du tränar din förmåga att genomföra enklare felsökning, diagnostisering och reparationer av flerbränslesystem på förbränningsmotorer och deras olika komponenter, samt att använda specialverktyg, verktyg och övrig utrustning. Du övar även din förmåga att använda manualer, scheman och digitala informationssystem i samband med felsökning och reparationer. Du får också utveckla förmågan arbeta och samarbeta



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

på ett säkert, miljö- och kvalitetsmässigt sätt utifrån lagar och andra bestämmelser och att använda ett yrkesmässigt språk.

Historia 1a2, 50p (måste väljas tillsammans med Psykologi 1, 50p) *obs kurspaket

Kursansvarig: Henrik Tröst
Kurskod: HISHIS01a2

Kursinnehåll:

Olika historiska frågeställningar och förklaringar kring långsiktiga historiska förändringsprocesser i ett kronologiskt perspektiv som speglar både kontinuitet och förändring, till exempel befolkningsutveckling, statsbildning, jordbrukets utveckling och olika syn på människors värde, på makt och på könsmönster.

Industrialisering och demokratisering under 1800- och 1900-talen i Sverige och globalt samt viktiga globala förändringsprocesser och händelser, till exempel migration, fredssträvanden, resursfördelning och ökat välstånd, internationellt samarbete, mänskliga rättigheter, jämställdhet, men också kolonialism, diktaturer, folkmord och konflikter. Långsiktiga historiska perspektiv på förändrade maktförhållanden och olika historiska förklaringar till dem.

Historiskt källmaterial som speglar människors roll i politiska konflikter, kulturella förändringar eller kvinnors och mäns försök att förändra sin egen eller andras situation. Olika perspektiv utifrån till exempel social bakgrund, etnicitet, generation, kön och sexualitet.

Kritisk granskning, tolkning och användning av olika slags källmaterial utifrån källkritiska kriterier och metoder.

**Får inte ingå i din examen om du har läst/skall läsa:
Historia 1b**

Idrott och hälsa 1, specialisering Fitness och hälsa, 100p

Kursansvarig: Maria Ekvall och Ana Murtovaara
Kurskod: IDRIDO01

Förkunskaper:

Detta är en idealisk kurs för dig som har ett stort och brinnande intresse för träning och hälsa.

Kursinnehåll:

Du kommer att träna styrketräning och konditionsträning i olika form. Du får verktyg till att bygga en funktionell och stark kropp. Kursen innehåller även en teoretisk del



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

med bland annat träningslära, kost och skadehantering. Du har schemalagd träning minst två gånger i veckan.

Vi använder även naturen som en träningsplats i form av "crosstraining".

Vi bedriver vår fitnessträning i samarbete med Holje gym.

Idrottshallen använder vi då vi bedriver cirkelträning, tabata, bodypump.

Idrott och hälsa 2, specialisering Fitness och hälsa, 100p

Kursansvarig: Maria Ekvall och Ana Murtovaara

Kurskod: IDRIDO02

Förkunskaper:

Idrott och hälsa 1-specialisering Fitness och hälsa

Kursinnehåll:

Fördjupning av tekniker, taktik och mättekniker inom vald idrott.

Faktorer som påverkar tävlingsverksamhet.

Värdering, anpassning och genomförande av träningsprogram för vald idrott.

Olika perspektiv på utövandet av vald idrott utifrån hur kroppslig förmåga kan utvecklas i nutid och framtid.-Vald idrott ur ett samhällsperspektiv.

Vald idrott ur ett internationaliserings- och mångfaldsperspektiv.

Olika perspektiv på vald idrotts möjligheter att attrahera nya utövare.

Fördjupat perspektiv på något av områdena etik, moral och könsmönster i förhållande till vald idrott.

Idrott och hälsa 1, specialisering Fotboll, 100p

Kursansvarig: Joel Gustafsson

Kurskod: IDRIDO01

Förkunskaper:

Du som söker kursen skall vara aktiv fotbollsspelare i en förening och vilja satsa på din idrott.

Kursinnehåll:

Kursen är ett komplement till din träning med klubben. Du får hjälp att utvecklas som spelare med fokus på individuell teknisk och taktisk kunskap. Vi tar även upp frågor om träningslära, ledarskap, fotbollen ur ett samhällsperspektiv mm. Träning två ggr/vecka.



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Idrott och hälsa 2, specialisering Fotboll, 100p

Kursansvarig: Joel Gustafsson
Kurskod: IDRIDO02

Förkunskaper:

Du skall ha ett godkänt betyg på kursen IDRIDO01 samt vara aktiv fotbollspelare i en förening och vilja satsa för att nå längre i din idrott.

Kursinnehåll:

Kursen är ett komplement till din träning med klubben där du får möjlighet att utvecklas mot seniorspel på högre nivå. Fokus ligger på individuell teknisk och taktisk kunskap. Vi fördjupar oss även i frågor om träningslära, ledarskap, fotbollen ur ett samhällsperspektiv mm. Träning två ggr/vecka.

Idrott och hälsa 2, specialisering Innebandy, 100p

Kursansvarig: Johan Blomkvist och Charles Tiri
Kurskod: IDRIDO02

Förkunskaper:

Vara aktiv i en förening. Idrott och hälsa 1 - specialisering Innebandy

Kursinnehåll:

Fördjupning av tekniker, taktik och mättekniker inom vald idrott.

Faktorer som påverkar tävlingsverksamhet.

Värdering, anpassning och genomförande av träningsprogram för vald idrott.

Olika perspektiv på utövandet av vald idrott utifrån hur kroppslig förmåga kan utvecklas i nutid och framtid. Vald idrott ur ett samhällsperspektiv.

Vald idrott ur ett internationaliserings- och mångfaldsperspektiv.

Olika perspektiv på vald idrotts möjligheter att attrahera nya utövare.

Fördjupat perspektiv på något av områdena etik, moral och könsmonster i förhållande till vald idrott.



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Idrott och hälsa 2, specialisering Ishockey, 100p

Kursansvarig: Roger Jönsson
Kurskod: IDRIDO02

Förkunskaper:

Vara aktiv i en förening. Idrott och hälsa 1 - specialisering Ishockey

Kursinnehåll:

Fördjupning av tekniker, taktik och mättekniker inom vald idrott.

Faktorer som påverkar tävlingsverksamhet.

Värdering, anpassning och genomförande av träningsprogram för vald idrott.

Olika perspektiv på utövandet av vald idrott utifrån hur kroppslig förmåga kan utvecklas i nutid och framtid. Vald idrott ur ett samhällsperspektiv.

Vald idrott ur ett internationaliserings- och mångfaldsperspektiv.

Olika perspektiv på vald idrotts möjligheter att attrahera nya utövare.

Fördjupat perspektiv på något av områdena etik, moral och könsmönster i förhållande till vald idrott.

Massage 1, 100p

Kursansvarig: Maria Ekvall
Kurskod: MAAMAA01

Kursinnehåll:

Kursen ger dig kunskaper om hur vår kropp och rörelseapparat påverkas av olika faktorer och hur massage och beröring kan användas både som behandlingsmetod och i hälsofrämjande syfte. Stor vikt läggs också på massagetekniker och kundbemötande. Du kommer både att få ta emot och ge massage.



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Matematik 2a, 100p

Kursansvarig: Ulf Jungstrand
Kurskod: MATMAT02a

Förkunskaper:
Matematik 1a

Kursinnehåll:

Du får lära dig mer om algebra, funktioner och geometri.

Vi jobbar bland annat med andragradsekvationer, räta linjens ekvation och löser ekvationssystem. I geometri jobbar vi med geometriska begrepp som kan vara användbara inom dina karaktärsämnen.

**Kan vara behörighetskurs till högskole/universitetsstudier.
Kan eventuellt ge meritpoäng.**

Matematik 3b, 100p

Kursansvarig: Ulf Jungstrand
Kurskod: MATMAT03b

Förkunskaper:
Matematik 2a, b eller c

Kursinnehåll:

Polynom, derivata och problemlösning är några områden som ingår och är centrala i kursen.

**Kan vara behörighetskurs till högskole/universitetsstudier.
Kan eventuellt ge meritpoäng.
Får inte ingå i din examen om du har läst/skall läsa Matematik 3**



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Naturkunskap 2, 100p

Kursansvarig: Karolina Tröst

Kurskod: NAKNAK02

Förkunskaper:

Naturkunskap 1a2, 1b alt. motsvarande

Kursinnehåll:

I den här kursen får du en bred allmänbildning i allt från universums bildande, materias uppbyggnad, evolutionens mekanismer och organismers utveckling till människans organ och organsystem. Genom ett naturvetenskapligt arbetssätt ställer vi frågan varför och vi antar ett etiskt förhållningssätt till naturvetenskapen och dess utveckling. Kursen är både teoretisk och laborativ.

Kan vara behörighetskurs till högskole/universitetsstudier.

Privatjuridik, 100p

Kursansvarig: Carola Olofsson

Kurskod: JURPRI0

Kursinnehåll:

En kurs där du utvecklar din förmåga att identifiera, tolka och tillämpa lagar på verkliga rättsfall. Du utvecklar kunskaper om det svenska rättssystemet och förståelse för hur gällande lagar styr privatlivet.

Programmering 1, 100p

Kursansvarig: Christoffer Cederholm

Kurskod PRRPRR01

Kursinnehåll

Utöver de klassiska grunderna inom programmering så tittar vi på spelprogrammering och gör enklare spel samt enklare Windowsprogram. Fokus ligger hela tiden på att skapa program och lösa problem.



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Psykologi 1, 50p (måste väljas tillsammans med annan 50p-kurs) *obs kurspaket

Kursansvarig: Anna Wendt
Kurskod: PSKPSY01

Kursinnehåll:

Psykologins historiska framväxt, förklaringar av mänskliga beteenden, känslor och tankar. Psykisk hälsa och ohälsa med betoning på stress och stresshantering samt kriser och krishantering.

Hur människan uppfattar och förstår sin omvärld och sig själv. I samband med det behandlas hur hjärnan tar emot och bearbetar information.

Biologisk psykologi och dess tillämpningar: hur människan förstås utifrån fysiska förklaringar av tänkande, känslor och beteende.

Socialpsykologi och dess tillämpningar: hur människan påverkas och formas tillsammans med andra utifrån de grupper och organisationer hon eller han tillhör.

Psykologi 2a, 50p (måste väljas tillsammans med annan 50p-kurs, 50p) *obs kurspaket

Kursansvarig: Anna Wendt
Kurskod: PSKPSY02a

Kursinnehåll:

Ska ge kunskaper i utvecklingspsykologi dvs hur människan utvecklas genom livet i samspel med andra. Vi studerar psykisk ohälsa, olika psykologiska behandlingsalternativ samt bakomliggande orsaker. Det handlar om bl a om ångestproblem, tvång, social fobi och psykoser, men även om personlighetsstörningar. Du får även studera personlighetspsykologi dvs hur vi människor ofta beskrivs utifrån egenskaper som tex utåtriktad, inåtvänd, blyg etc. Hur kan detta påverka dig? Vi använder oss exempelvis av fallstudier, filmer, diskussioner och olika test för att belysa människans inre.



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Retorik, 100p

Kursansvarig: Ann-Helen Mörtvik, Christer Holm
Kurskod: SVERET0

Förkunskaper:
Svenska 1/Svenska som andraspråk 1

Kursinnehåll:

I kursen om retorik bekantar du dig med den klassiska retorikens sex delar och studerar berömda tal och mediala framträdanden. Såväl monolog som dialog framställning tränas och analyseras med hjälp av den retoriska begreppsapparaten. Kursen innefattar orientering om presentationstekniska hjälpmedel och här ingår diskussion om yttrandefrihet i relation till etik, upphovsrätt och censur. Du lär dig även att lyssna samt ge konstruktiv respons.

Sammanfogning, 100p (väljs ej av IN åk 3)

Kursansvarig: Joakim Nilsson
Kurskod: SAASAA0

Kursinnehåll

I kursen sammanfogningsteknik får du som elev möjlighet att genom din kreativitet designa, skapa och utveckla produkter från det fria sinnet.

Du kommer att få kännedom om materialets egenskaper för att sedan sammanfoga dessa till unika föremål.

Kursen omfattar främst sammanfogning av olika typer av metaller, andra material kan förekomma, endast din kreativitet sätter stopp.

Service och bemötande 1, 100p (FT åk2)

Kursansvarig: Jonas Olofsson, Peter Gustafsson
Kurskod: SEVSEV01

Förkunskaper: Fordon årskurs 1

Kursinnehåll:

Kursen innehåller praktiska träningstillfällen, samt teorilektioner. Eleven tränas på att bemöta och hantera olika servicesituationer.



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Skrivande, 100p

Kursansvarig: Eva-Marie (Giggi) Sjöbeck, Christer Holm
Kurskod: SVESKR0

Förkunskaper:
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1

Kursinnehåll:
När du har läst Svenska 1/Svenska som andraspråk 1 kan du söka kursen Skrivande. Under kursens gång kommer du att få prova på att skriva olika sorters berättande och informerande texter, allt från noveller och dikter till tidningstexter. Fokus ligger på att skriva kreativt och utveckla ditt litterära uttryck. Det mesta skrivandet kommer att ske under lektionstid, men vi gör också studiebesök för att få inspiration av människor och miljöer.

Svenska 3, 100p (Endast åk 3)

Kursansvarig: Eva-Marie Sjöbeck
Kurskod: SVESVE03

Förkunskaper:
Svenska 2

Kursinnehåll
Svenska 3 innehåller bland annat retorik, analytiskt textstudium och produktion av framför allt vetenskapliga texter, faktasökning och källkritik, fördjupad litteraturhistoria, språkhistoria och språkutveckling.

Svenska 3 krävs för grundläggande behörighet till universitet/högskolestudier.



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Svenska som andraspråk 3 (Endast åk 3)

Kurskod: SVASVA03

Förkunskaper:
Svenska som andraspråk 2

Kursinnehåll:

Kursen vänder sig dig som har ett annat modersmål än svenska. Du får utveckla ordförråd, uttal och grammatisk behärskning samt tränas i muntlig framställning med hjälp av den retoriska arbetsprocessen. Du tränas i att läsa, analysera och skriva texter av vetenskaplig karaktär. Du får reflektera över språklig variation, språkanvändning och språkinläring i syfte att utveckla strategier för fortsatt lärande.

Svenska som andraspråk 3 krävs för grundläggande behörighet till universitet/högskolestudier.

Träningslära 1, 100p (åk 3)

Kursansvarig: Ansvarig lärare för respektive idrott se ovan.
Kurskod: TRNTRN01

Förkunskaper:
Idrott och hälsa 2 - specialisering (tidigare vald idrott)

Kursinnehåll:

Anatomi och fysiologi med fokus på kroppens rörelseapparat, skelett, leder och muskler. Närings- och kostkunskap för prestation och hälsa. Betydelsen av återhämtning och vila för prestation, välbefinnande och hälsa. Människors olika förutsättningar för fysisk aktivitet i olika situationer.

Motionsmiljöers betydelse för träning, motivation och prestation.

Träningsmetoder för till exempel uthållighet, styrka, rörlighet, koordination och koncentration. Planering, genomförande, utvärdering och dokumentation av anpassade träningsprogram för såväl individer som grupper.

Metoder för att arbeta skadeförebyggande samt akut omhändertagande och grundläggande behandling av skada i samband med fysisk aktivitet. Etiska normer och regler för träningsverksamhet.



Individuellt val 25/26
Nordenbergsskolan
Olofström

Verktygs- och materialhantering, 100p (IN åk 3)

Kurskod: VEKVEK0

Förkunskaper:
IN åk 3

Kursinnehåll:

Kursen ska ge kunskap i att välja, använda och vårda verktyg, maskiner, material och fästdon ur olika aspekter. Man ska kunna tolka ritningar och manualer samt utföra kvalitetskontroll av gjorda arbetsuppgifter.