

Ålands Idrotts Kursplan i Specialidrott på Ålands gymnasium

Ämnets syfte

- Ämnet specialidrott möjliggör en hälsosam idrottskarriär och prestationsutveckling inom en vald idrott på hemmaplan. Det behandlar metoder och teorier samt praktiskt utövande av specifik idrott.
- Undervisningen i ämnet specialidrott ska syfta till att studerande utvecklar den idrottsliga förmågan samt ett holistiskt och etiskt förhållningssätt till idrott och det egna idrottsutövandet.

Mål för undervisningen

Undervisningen i ämnet specialidrott ska ge studerande förutsättningar att utveckla följande:

1. Förmåga att utöva specifik idrott mot sin fulla potential.
2. Kunskaper om samt förmåga att använda och utvärdera träningsmetoder för att utveckla prestationsförmågan.
3. Kunskaper om hur skador och ohälsa förebyggs och behandlas.
4. Kunskaper om olika värderingar i tränings- och tävlingsommanhang samt förmåga att anpassa träning till etiska normer och regler för träning och idrottsliga aktiviteter.
5. Kunskaper om människors sätt att samverka och kommunicera i tränings- och tävlingsommanhang samt förmåga att kommunicera, samarbeta och samverka.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Regler, taktik och teknik inom specifik idrott vid träning och tävling.
- Den specifika idrottens utveckling lokalt, nationellt och internationellt.
- Idrottsrörelsens organisation på Åland och möjlighet till stöd.
- Faktorer som möjliggör en hälsosam prestationsutveckling.
- Idrottspsykologi.
- Träningsmetoders betydelse för individens utveckling i specifik idrott.
- Planering, genomförande och utvärdering av individuellt utformade träningsprogram.
- Krav och kapacitetsanalys i specifik idrott.
- Vanligt förekommande skador inom specifik idrott och omhändertagande vid akut skada.
- Kommunikation och samarbete som syftar till utveckling av idrottsresultat.