

Utveckla dig själv och andra

Är du aktiv, gillar motion, föreningsliv och hälsa och vill jobba med människor. Då är inriktningen Fritid och hälsa något för dig.

Vi ger dig de rätta verktygen för ett framtida jobb inom föreningslivet eller på idrotts- och träningsanläggningar. Eller tänker du dig en yrkeskarriär som personlig tränare.

På programmet utvecklar du dina ledaregenskaper, lär dig att planera, äta rätt och leva sunt. Du får kunskap i träningslära, kost och motion.

Efter utbildningen får du en yrkesexamen som ger behörighet till Yrkehögskolan. Väljer du dessutom att läsa engelska 6 och svenska 3 får du även grundläggande behörighet till högskolestudier.

Om du väljer att gå direkt ut i arbetslivet finns möjlighet till arbete på friskvårdsanläggningar, sporthallar, idrottsarenor, bad och simanläggningar mm.

Du har möjlighet att kombinera dina studier med idrott- eller hälsoprofil och dina individuella val läggs på dina kurser i NIU, LIU eller Hälsoprofil.

På NIU kombinerar du en seriös elitsatsning på handboll, fotboll, simning eller trupp gymnastik med din gymnasieutbildning.

NIU

Tränings och tävlingslära 1
Idrottsspecialisering 1,2,3

LIU

Idrott och hälsa specialisering 1
Idrott och hälsa specialisering 2

Hälsoprofil

Träningslära 1
Träningslära 2 eller Mental träning

Gymnasiegemensamt 600 poäng

| Kurs | Åk 1 | Åk 2 | Åk 3 | Totalt |
|---------------------|------|------|------|--------|
| Engelska 5 | 50 | 50 | | 100 |
| Engelska 6 | | | 100 | 100 |
| Historia 1a1 | | 50 | | 50 |
| Idrott och hälsa 1 | 40 | 30 | 30 | 100 |
| Matematik 1a | 100 | | | 100 |
| Naturkunskap 1a1 | 50 | | | 50 |
| Religionskunskap 1 | | | 50 | 50 |
| Samhällskunskap 1a1 | 50 | | | 50 |
| Svenska 1/SVA 1 | 100 | | | 100 |
| Svenska 2/SVA 2 | | 100 | | 100 |
| Svenska 3/SVA 3 | | | 100 | 100 |

Programgemensamt 600 poäng

| Kurs | Åk 1 | Åk 2 | Åk 3 | Totalt |
|------------------------|------|------|------|--------|
| Hälsopedagogik | 100 | | | 100 |
| Naturkunskap 1a2 | | 50 | | 50 |
| Kommunikation | 100 | | | 100 |
| Lärande och Utveckling | 100 | | | 100 |
| Människors miljöer | 100 | | | 100 |
| Pedagogiskt ledarskap | | | 100 | 100 |
| Samhällskunskap 1a2 | | 50 | | 50 |

Inriktning 300 poäng

| Kurs | Åk 1 | Åk 2 | Åk 3 | Totalt |
|----------------------------------|------|------|------|--------|
| Fritids- och idrottskunskap | | | 100 | 100 |
| Fritid- och friskvårdsverksamhet | | 200 | | 200 |

Programfördjupning 600 poäng

| Kurs | Åk 1 | Åk 2 | Åk 3 | Totalt |
|------------------------------------|------|------|------|--------|
| Aktivitetsledarskap | | | 100 | 100 |
| Mental träning | | 100 | | 100 |
| Entreprenörskap | | | 100 | 100 |
| Etnicitet och kulturmöten | | | 100 | 100 |
| Träningslära 1 | | 100 | | 100 |
| Naturguidning 1 | | 100 | | 100 |
| Tränings- och tävlingslära 1 (NIU) | 40 | 30 | 30 | 100 |
| Idrottsspecialisering 1 (NIU) | 100 | | | 100 |

Gymnasiearbete 100 poäng

| Kurs | Åk 1 | Åk 2 | Åk 3 | Totalt |
|-------------------|------|------|------|--------|
| Gymnasiearbete BF | | | 100 | 100 |

Individuellt val 200 poäng

| Kurs | Åk 1 | Åk 2 | Åk 3 | Totalt |
|--|------|------|------|--------|
| Individuellt val | | | 200 | 200 |
| LIU (lokal idrottsprofil) | 60 | 80 | 60 | 200 |
| Hälsoprofil | | 100 | 100 | 200 |
| NIU (Nationell Idrottsutbildning) | | 100 | 100 | 200 |

SUMMA poäng

TOTALT 2 700