

Antagningsprocess till Sanda Idrottshögstadium

Innehåll

1. Mål för idrottsklass.....	3
2. Antagningsprocess.....	4
3. Bedömningsgrundande förmågor i specialidrott.....	4
4. Kunskapskrav.....	8
5. Intervjufrågor.....	12
6. Tidsplan.....	13

1. Mål för idrottsklass

Målet med en idrottsklass är att eleverna ska:

- kombinera studier med en satsning på sin idrott
- få kunskaper om "fair play"
- få kunskaper om idrottspsykologi.
- få kunskaper om ledarskap, laganda och moral
- få kunskaper om hur man planerar sin egen träning mot uppsatta mål
- ha utvecklat sina fysiologiska och sociala färdigheter i specialidrotten
- ha utvecklat sin sociala förmåga samt en positiv självbild
- ha utvecklat och fördjupat sin lust att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap
- ha utvecklat den egna motivationen för ett fortsatt intresse för sin specialidrott in i junioråldern.

Eleverna ska uppleva att de...

- **UTVECKLAS**
- **MÅR BRA**
- **HAR ROLIGT**

För att antas i en idrottsklass ska eleven ha:

- intresse för sina skolstudier
- ett stort idrottsintresse
- intresse i skolan för idrott

2. Antagningsprocess

1. Informationsbrev skickas till alla elevers vårdnadshavare i Jönköpings kommun v.41.
2. Informationsmöte v.45
3. Sista ansöknings v.2

4. Antagning 1 – Fysiska färdighetstester (Fotboll antagning 1+2)
5. Antagning 2 – Idrottsspecifika färdighetstester och intervju
6. Antagning för frånvarande vid uttagning ett och två - Reservtid.
7. Antagningsmeddelande v.10
8. Antagningsprocess klar v.12

3. Bedömningsgrundande förmågor i specialidrott

Eleven behöver ha ett stort idrottsintresse som kombineras med studier.

Allmänna förmågor

Fysisk förmåga

- Snabbhet
- Spänst
- Uthållighet
- Funktionell teknik
- Uppfattning och förståelse för specialidrottens karaktär
- Spetsgenskaper

Fotboll

Taktiska färdigheter:

- Speluppfattning (spelarens förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter fatta kloka beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle).
- Spelförståelse (ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar).

Tekniska färdigheter:

- Passning
- Mottagning
- Driva
- Finta - dribbla
- Nick alternativt Grepp- och fallteknik (endast målvakt)
- Spetsgenskaper
- Funktionell snabbhet – först in i situationen
- Kvalité i avslutningsmomentet

Fysiska färdigheter:

- Snabbhet
- Kvickhet
- Uthållighet

Basket

Taktiska färdigheter

- Samspel
- Skottval
- Spelförståelse

Tekniska färdigheter

- Två händer
- Dribbling
- Passning (release/mottagning)
- Rörelse utan boll
- Målgörare
- Returtagare

Fysiska färdigheter

- Snabbhet
- Allsidighet
- Atletism
- Hoppförmåga

Innebandy

Taktiska färdigheter:

- Speluppfattning (spelarens förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter fatta kloka beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle).
- Spelförståelse (ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelet och försvarsspelets grundförutsättningar).

Tekniska färdigheter:

- Passning
- Mottagning
- Driva
- Finta – dribbla
- Funktionell snabbhet – först in i situationen
- Kvalité i avslutningsmomentet

- Spetssegenskaper

Fysiska färdigheter:

- Snabbhet
- Kvickhet
- Uthållighet

Friidrott

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.
- Teknik
- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

Gymnastik

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.
- Teknik
- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

Konståkning

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.
- Teknik
- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

Ridning

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.
- Teknik

- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

Racketsport

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.
- Teknik
- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

Uthållighetsidrotter (skidor, orientering och mountainbike)

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.
- Teknik
- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

4. Kunskapskrav

Lagidrotter - fotboll, basket och innebandy

Mål	Förmåga	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
1. Taktik	Speluppfattning - spelarens förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter fatta kloka beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.	Spelaren visar på en osäker förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen.	Spelaren kan på ett i huvudsak fungerande sätt värdera och uppfatta situationer på planen. Spelaren kan till viss del fatta kloka beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.	Spelaren kan på ett relativt väl sätt värdera och uppfatta situationer på planen och därefter på ett utvecklande och relativt sätt att fatta beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.	Spelaren visar på en välutvecklad förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter med god säkerhet fatta beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.
	Spelförståelse – spelaren har en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren visar på en osäker bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren kan på ett i huvudsak fungerande sätt se en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren har på ett relativt väl sätt visat på en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren har en välutvecklad bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och kan med god säkerhet försvarsspelets grundförutsättningar.
	Spelförmåga – Spelarens förmåga att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut.	Spelaren är osäker i att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut	Spelaren kan på ett i huvudsak fungerande sätt att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut	Spelaren har en relativt god förmåga att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut	Spelaren har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut
2. Teknik	Teknik – Spelarens	Spelaren visar på en	Spelaren kan på ett i	Spelaren har en relativt god	Spelaren har en välutvecklad

	förmåga i de olika tekniska momenten.	osäkerhet i övervägande del av de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> <ul style="list-style-type: none"> •Spetsegenskaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet 	huvudsak fungerande sätt utföra de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> <ul style="list-style-type: none"> •Spetsegenskaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet 	förmåga i utförandet av de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> <ul style="list-style-type: none"> •Spetsegenskaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet 	förmåga och kan med god säkerhet utföra de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> <ul style="list-style-type: none"> •Spetsegenskaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet
3.	Fysik	Spelaren visar på en osäker förmåga i sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.	Spelaren kan på ett i huvudsak fungerande sätt visa sin förmåga i snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.	Spelaren har en relativ god förmåga i sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet	Spelaren har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet visa sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.

Övriga idrotter

Mål	Förmåga	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
1. Rörlighet	Koordination - Elevens förmåga att koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.	Eleven är osäker i sin förmåga att koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.	Eleven har på ett relativt väl sätt visat sin förmåga att koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.	Eleven har en välutvecklad förmåga att koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.
	Kroppskontroll – Elevens förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönster.	Eleven är osäker i sin förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönster.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönster.	Eleven har på ett relativt väl sätt visat på sin förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönster.	Eleven har en välutvecklad förmåga i att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönster.
	Kroppskänsla – Elevens förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönster.	Eleven är osäker i att känna sin egen kropp förmåga under rörelsen och i rörelsemönster.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt känna av sin kropps förmåga i rörelsemönster.	Eleven har på ett relativt väl sätt visat på sin förmåga att känna sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönster.	Eleven har en välutvecklad förmåga att känna sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönster.
2. Teknik	Teknik – Elevens förmåga i de olika tekniska momenten.	Eleven visar på en osäkerhet i övervägande del av de tekniska idrottsspecifika momenten.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt utföra de tekniska idrottsspecifika momenten.	Eleven har en relativ god förmåga i utförandet av de tekniska idrottsspecifika momenten.	Eleven har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet utföra de tekniska idrottsspecifika momenten.

					a momenten.
3. Fysik	Fysik – Elevens förmåga i snabbhet, spänst och uthållighet.	Eleven visar på en osäker förmåga i sin snabbhet, spänst och uthållighet.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt visa sin förmåga i snabbhet, spänst och uthållighet.	Eleven har en relativ god förmåga i sin snabbhet, spänst och uthållighet	Eleven har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet visa sin snabbhet, spänst och uthållighet.
4. Styrka	Styrka – Elevens förmåga i styrka och stabilitetsövningar.	Eleven visar på en osäker förmåga i att utöva styrke- och stabilitetsövningar.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt visa på sin förmåga i styrke- och stabilitetsövningar.	Eleven har en relativ god förmåga i sitt sätt att utöva styrke- och stabilitetsövningar.	Eleven har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet utöva styrke- och stabilitetsövningar.
5. Balans	Styrka – Elevens förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven visar på en osäker förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt visa på sin förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven har en relativt god förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet visa på sin förmåga i att hitta sin egen kropps balans.

5. Samtalsblankett - Bifoga foto på dig själv

Namn: _____ Idrott: _____

1. Vad vill du med din idrott?
2. Vad betyder din idrott för dig?
3. Följd frågor:
 - Hur många gånger i veckan tränar du? Individuellt eller i grupp?
 - Vilken förening är du medlem i? Vad betyder klubben för dig?
 - Spelar du matcher? Tävlrar du individuellt?
 - Brukar du vara med på träningsläger?
 - Brukar du vara med på cuper?
 - Vad är det bästa med din idrott?
4. **Skador** – Har du varit skadad? Om du skulle bli skadad vad skulle det innebära för dig?
5. **SIH** - Varför har du sökt Sanda Idrottshögstadium?
6. **Antagning** – Om du får ett positivt antagningsbesked till Sanda Idrottshögstadium. Vad skulle du svara? Vad betyder en skola med idrottsprofil för dig?
7. **Övrigt** - Är det något som du vill att vi ska veta?

6. Tidsplan

- 5 november 2014 – Informationsträff kl.18.00 , 18.30, 19.00
- 9 januari 2015 - Sista ansökningsdag
- 28 januari 2015 – Antagning 1: Fotboll
- 30 januari 2015 – Antagning 1: övriga idrotter
- 18 februari 2015 - Antagning 2 Alla idrotter
- 25 februari 2015 – Antagning för det som har missat ett antagningstillfälle.
- 6 mars 2015 – Meddelande om antagning efter kl.15.00 (e-post/mobil eller Brev)
- 13 mars 2015 – Besked från elev om han/hon tackar ja eller nej till platsen
- 20 mars 2015 – SIH:s antagning klar