

IDROTTSTRÄNARE

Allmän kurs med profil

1-2 års heltidsstudier



Högskoleförberedande idrottstränarutbildning

ALLMÄN BEHÖRIGHET

Allmän kurs väljer du om du söker ett alternativ till andra skolformer, behöver komplettera eller bygga på tidigare studier och vill få allmän behörighet för högskola/universitet eller arbetsliv.

Tiden på folkhögskola är ofta en början på något nytt. Utbildningen är förberedande för t.ex idrottslärare, polis och räddningstjänst.

ETT TILL TVÅ ÅR PÅ LILLSVED

Under ett till två år på Lillsveds Idrottsfolkshögskola läser du gymnasieämnen och förkovrar dig samtidigt i ditt intresse för idrott. På Lillsved arbetar du med personlig utveckling genom idrott och friluftsliv.

Studietiden på Lillsved ger dig äventyr, upplevelser, vänner för livet samt tillgång till bra träningsmöjligheter.

IDROTTSTRÄNARE

Utbildningen ger dig en bra grund att stå på i din roll som ledare eller tränare.

Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade, få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare.

Vi vill att du som tränare ska få ett bra stöd, känna dig trygg och bli inspirerad till att skapa egna träningar där de aktiva

mår bra, har roligt och utvecklas.

ARBETSSÄTT

Arbetsättet innebär delvis att man läser respektive gymnasieämne specifikt men framförallt arbetar vi i projektform och ämnesövergripande. Det kan exempelvis handla om en muntlig framställning på engelska i ett självvalt ämne, kanske kopplat till ett träningspass.

LILLSVED

Coachar för livet





KURSSINNEHÅLL

Kursen är uppbyggd kring behörighetsgivande ämnen, ledarskap, träning och din hälsa. Inom dessa områden ryms en rad olika ämnen och delkurser som ger såväl teoretisk kunskap som praktisk kompetens. Se vidare under Kursfakta här bredvid.

Utbildningen vänder sig framför allt till dig som saknar eller har bristfällig gymnasiekompetens. Beroende på förkunskaper samt studiemål läser du upp till 2 år.

STUDIEOMDÖME

Folkhögskolan har ett eget bedömnings-system. Utöver att få grundläggande högskolebehörighet kan du få ett studieomdöme som är en sammanfattande bedömning av din studieförmåga.

Studierande som har intyg om behörighet och ett studieomdöme utgör en egen urvalsgrupp vid ansökan till högskola och universitet.

EKONOMI

Kursen är på gymnasial nivå och berättigar dig till studiemedel.

Undervisningen är kostnadsfri men du betalar själv för arbetsmaterial, studieresor, egen utrustning och kurslitteratur samt mat och eventuellt boende på internatet. Läs mer om studieekonomi på www.lillsved.se.

KURSLÄNGD

Läsåret består av 38 veckor och studierna bedrivs på heltid. Läsåret startar 2019-08-26 och slutar 2020-06-05.

VEM KAN SÖKA?

Du ska fylla 18 år senast under antagningsåret. Du ska vara intresserad av att vara ledare/tränare och du ska ha vilja och målsättning att få allmän behörighet.

ANSÖKAN

Ansökan görs på särskild blankett, vilken ska vara skolan tillhanda senast den 31 maj 2019. I mån av plats sker ett efterintag.

Blanketten och mer information finns på www.lillsved.se.

Svenska Gymnastikförbundets folkhögskola, ligger i en idyllisk skärgårdsmiljö på norra delen av Värmdö, 45 minuter med bil från Stockholm. Vi har egna anläggningar med fullstor idrottshall, gymnastiksal, välutrustat gym, spinningssal, idrottsplats, gruppträningsrum, tennisbanor, äventyrsskog, kajaker, teambana, boulebana och elljusspår. Lillsved är en av idrottsrörelsens tre folkhögskolor. Är du intresserad av idrott, hälsa och ledarskap är Lillsved skolan för dig. Våra kurser utgår från ledarskapet, vilket innebär att vi utbildar inom idrottsledar-

KURSAKTA

BEHÖRIGHETSGIVANDE ÄMNINGEN

- Svenska 1, 2 och 3
- Engelska 5 och 6
- Matematik 1 a
- Matematik 2 a
- Naturkunskap 1a1
- Naturkunskap 1a2
- Samhällskunskap 1a1
- Samhällskunskap 1a2
- Religion 1a1
- Historia 1a1

PROFILÄMNINGEN

- Egen träning
- Idrott
- Friluftsliv
- Humanbiologi
- Träninglära
- Föreningslära
- Ledarskap

Kursstart
26 augusti

Lillsved Idrottsfolkhögskolan,



skap och hälsoledarskap. Detta är grunden till att du blir en bra coach. Vi utbildar dig till vidare studier eller ett framtida yrke.

KONTAKT FÖR INFORMATION

skolkansli@lillsved.se

Tel: 08 - 541 385 30

www.lillsved.se