

# IDROTT & TRÄNING

Allmän kurs

1-2 års heltidsstudier



## Högskoleförberedande kurs!

# LILLSVED

Idrottsfolkhögskolan

### ALLMÄN BEHÖRIGHET

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

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



### ETT TILL TVÅ ÅR PÅ LILLSVED

Under ett till två år på Lillsveds Idrottsfolkhögskola läser du gymnasieämnen och förkovrar dig samtidigt i ditt intresse för idrott, träning och hälsa.

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.

### IDROTT & TRÄNING

Mycket tid läggs på idrott, träning och din egen hälsa.

Vi skapar goda förutsättningar för att du ska känna dig motiverad, få möjlighet att lära och växa som människa och idrottsutövare.

Vi vill att du ska få ett bra stöd, känna dig trygg och bli inspirerad till att studera, må bra, ha roligt och utvecklas.

### ARBETSFORMER

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.







#### KURSSINNEHÅLL

Kursen är uppbyggd kring behörighetsgivande ämnen och profilämnen. Inom profilen ryms olika ämnen och valbara delkurser som ger såväl teoretisk kunskap som praktisk kompetens. Se vidare under Kursfakta här bredvid.

Kursen vänder sig framför allt till dig som saknar eller har bristfällig gymnasiekompetens. Beroende på förkunskaper samt studiemål läser du ett eller två 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.

Studerande 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 Lillsveds internat. Läs mer om studieekonomi på [lillsved.se/folkhogskola](http://lillsved.se/folkhogskola).

#### KURSLÄNGD

Läsåret består av 38 veckor och studierna bedrivs på heltid. Läsåret startar 2023-08-30 och slutar 2024-06-04.

#### 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 att få allmän högskolebehörighet.

#### ANSÖKAN

Ansökan görs på [lillsved.se/skola/folkhogskola](http://lillsved.se/skola/folkhogskola) och ska vara skolan tillhanda senast den 15 maj 2023. Därefter skickas information om antagningsprocessen ut via mail till varje sökande. Mer information finns på [lillsved.se/skola/folkhogskola](http://lillsved.se/skola/folkhogskola).

## KURSFAKTA

### BEHÖRIGHETSGIVANDE ÄMNER

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

### PROFILÄMNER

- Egen träning
- Idrott
- Friluftsliv
- Humanbiologi
- Träninglära
- Näringslära
- Styrketräning
- Konditionsträning
- Rörlighetsträning
- Självledarskap

Kursstart  
30 augusti

**LILLSVED**  
Coachar för livet

## Lillsved Idrottsfolkhögskolan



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-

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](mailto:skolkansli@lillsved.se)

Tel: 08 - 541 385 30

[www.lillsved.se](http://www.lillsved.se)