

IDROTTSPROFIL

TRÄNING OCH HÄLSA

Alléskolan



Alléskolan i Hallsberg erbjuder en lokal idrottsprofil mot träning och hälsa.

På Alléskolan kan du kombinera studier med ditt träningsintresse på de flesta av våra nationella program. Oavsett vilken träningsform du håller på med så får du här chansen att utvecklas ytterligare.

I undervisningen, som är både teoretisk och praktisk, lär du dig om hur kroppen är uppbyggd och hur den fungerar. Du får kunskaper om hur olika träningsmetoder kan utveckla dig och ge dig en bättre hälsa. För att förbättra prestationen ytterligare och samtidigt förebygga skador konstruerar vi individuella träningsprogram. Vi lär oss även om kostens betydelse för hälsa och prestation.

Program

Utbildningen kan sökas som individuellt val på samtliga av skolans program. Antingen direkt från åk 1 om du läser ett högskoleförberedande program eller från åk 2 om du läser ett yrkesprogram

Kurser

Träning och hälsa på ett högskoleförberedande program innebär att du kan läsa kurserna Träningslära (nivå 1) och Träningslära (nivå 2) som individuellt val i årskurs 1 och 2. I årskurs 3 finns möjlighet att välja ytterligare en meritgivande kurs eller så kan du läsa mer idrott.

Kombinerar du Träning och hälsa med ett yrkesprogram söker du kurserna Träningslära (nivå 1) och Träningslära (nivå 2) som individuellt val i årskurs 2 och 3.

Högskoleförberedande program

	Poäng
Träningslära, nivå 1 och 2	200 p
Möjlighet att läsa ytterligare en valbar kurs	100 p

Yrkesprogram

	Poäng
Träningslära, nivå 1	100 p
Individuellt val	100 p

Elev för en dag

Hos oss har du möjligheten att vara "Elev för en dag". Det innebär att du går tillsammans med en klass under några timmar där du är med på samma lektioner som Alléskolans elever. Prata och boka tid hos din studie- och yrkesvägledare.

Öppet hus - 20 januari

Välkommen att besöka oss under Öppet hus den 20 januari. En bra möjlighet för dig att se och uppleva skolan och träffa lärare och elever.

Kontakt

Programansvarig

Anders Holm
anders.holm@alleskolan.eu
0582-35 556

Tränare

Lisa Broadley
Utbildad på GIH och undervisar även i Idrott och hälsa på skolan.

