

# Antagningskriterier Sanda Idrottshögstadium

## Innehåll

1. Mål för idrottsklass.....	3
2. Antagningsprocessen .....	4
3. Bedömningsgrundande förmågor i specialidrott .....	4
4. Antagningskriterier.....	9
5. Intervjufrågor .....	13
6. Tidsplan .....	14

## 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 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. Antagningsprocessen

1. Informationsbrev skickas till alla elevers vårdnadshavare i Jönköpings kommun v.41.
2. Informationsmöte v.45
3. Sista ansökningsdag v.2
4. Antagning 1 – Fysiska färdighetstester
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
- Spetssegenskaper

### 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)
- Spetsegenskaper
- 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
- Spetsegenskaper

### 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

## Simning

- 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

## Badminton

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

## Uthållighetsidrotter (skidor, orientering, kanot, rodd och mountainbike)

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



## 4. Antagningskriterier

### Lagidrotter - fotboll, basket och innebandy

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

<b>2. Teknik</b>	<b>Teknik –</b> Spelarens förmåga i de olika tekniska momenten.	Spelaren visar på en <b>osäkerhet</b> i övervägande del av de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> <li>•Passning</li> <li>•Mottagning</li> <li>•Driva</li> <li>•Finta - dribbla</li> <li>•Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i></li> <li>•Spetsegen-skaper</li> <li>•Funktionell snabbhet – först in i situationen</li> <li>•Kvalité i avslutningsmomentet</li> </ul>	Spelaren <b>kan på ett i huvudsak fungerande sätt</b> utföra de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> <li>•Passning</li> <li>•Mottagning</li> <li>•Driva</li> <li>•Finta - dribbla</li> <li>•Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i></li> <li>•Spetsegen-skaper</li> <li>•Funktionell snabbhet – först in i situationen</li> <li>•Kvalité i avslutningsmomentet</li> </ul>	Spelaren har en <b>relativ god förmåga</b> i utförandet av de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> <li>•Passning</li> <li>•Mottagning</li> <li>•Driva</li> <li>•Finta - dribbla</li> <li>•Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i></li> <li>•Spetsegen-skaper</li> <li>•Funktionell snabbhet – först in i situationen</li> <li>•Kvalité i avslutningsmomentet</li> </ul>	Spelaren har en <b>välutvecklad förmåga</b> och kan med <b>god säkerhet</b> utföra de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> <li>•Passning</li> <li>•Mottagning</li> <li>•Driva</li> <li>•Finta - dribbla</li> <li>•Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i></li> <li>•Spetsegen-skaper</li> <li>•Funktionell snabbhet – först in i situationen</li> <li>•Kvalité i avslutningsmomentet</li> </ul>
<b>3. Fysik</b>	<b>Fysik –</b> Spelarens förmåga i snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.	Spelaren visar på en <b>osäker</b> förmåga i sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.	Spelaren kan på <b>ett i huvudsak fungerande sätt</b> visa sin förmåga i snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.	Spelaren har en <b>relativ god förmåga</b> i sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet	Spelaren har en <b>välutvecklad förmåga</b> och <b>kan med god säkerhet</b> visa sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.

## Övriga idrotter

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

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

## 5. Intervjufrågor

### Samtalsblankett - Bifoga foto på dig själv

Namn: \_\_\_\_\_

Idrott: \_\_\_\_\_

1. Vad vill du med din idrott?
2. Vad betyder din idrott för dig?
3. Följdfrågor:
  - 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

- **7 november 2018**– Informationsträff klockan 18.00
- **11 januari 2019** - Sista ansökningsdag
- **22 januari 2019** – Antagning 1
- **6 februari 2019** - Antagning 2
- **20 februari 2019** – Reservtid. Antagning för de som missat ett antagningstillfälle.
- **1 mars 2019** – Antagningsbesked. Meddelande om antagning sker efter klockan 15.00 via e-post
- **8 mars 2019** – Besked från elev om han/hon tackar ja eller nej till platsen
- **15 mars 2019** – SIH:s antagning klar