



# Prövning i ämnet Träningslära

Prövning i ämnet Träningslära gäller för följande nivåer:

Träningslära nivå 1            TRAG1000X

Träningslära nivå 2            TRAG2000X

## Hur går prövningen till?

En prövning är ett sätt att få ett betyg i en kurs utan att delta i undervisningen. Du förbereder dig på egen hand, och en lärare bedömer dina kunskaper i hela kursen utifrån ämnesplanen.

Du ska kunna visa följande förmågor i Träningslära:

- Kunskaper om kroppens anatomi och fysiologi samt om nutrition.
- Kunskaper om olika träningsmetoder och deras effekter.
- Förmåga att använda olika träningsmetoder i målstyrda träningsprogram.
- Förmåga att leda och instruera individer och grupper i hälsofrämjande aktiviteter.
- Förmåga att arbeta hälsofrämjande samt förebygga skador.

## Vad innehåller prövningen?

Prövningen i ämnet Träningslära utvärderar dina kunskaper inom alla aspekter av Skolverkets centrala innehållet och betygskriterierna. Den innehåller inga lektioner eller övningar, utan enbart examinerande uppgifter. Den består av:

- **ett skriftligt prov** - Information om tid och plats får du via en kallelse
- **en praktisk uppgift som redovisas muntligt** - instruktionerna ges av den ansvarige lärare

## Hur förbereder jag till prövning?

- Skaffa en lärobok som passar dig. Du kan rådfråga ansvarig lärare.
- Läs på centrala innehållet på Skolverkets hemsida: [Ämne - Träningslära \(Gymnasieskolan\) - Skolverket](#)