



## BARN- OCH FRITIDSPROGRAMMET INRIKTNING FRITID OCH HÄLSA

# Idrottsprogrammet



# Idrottsprogrammet

BARN- OCH FRITIDSPROGRAMMET, INRIKTNING FRITID OCH HÄLSA STUDIEKOD: BF - VAC

### Kunskap om träning, hälsa och friskvård

Är du intresserad av att arbeta med människor inom området friskvård och träning är detta ett program för dig. Du lär dig sambanden mellan träning, kost, hälsa och prestation samtidigt som du genom att välja Engelska 6 som ett individuellt val får grundläggande högskolebehörighet. Utbildningen är inriktad mot att bli personlig tränare, men många av våra elever ser programmet som en bra grund för vidare studier mot t ex idrottslärare, sjukgymnast, naprapat, polis eller brandman. I utbildningen ingår minst 15 veckors APL där du får insyn i arbetslivet och en chans att praktisera dina kunskaper på t ex ett gym eller som idrottslärare. Du som vill satsa på din idrott samtidigt som du går i gymnasiet kan också välja Idrottsprogrammet med inriktning NIU.

### NIU: Ishockey, innebandy och basket

Vi bedriver Nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU) inom ishockey, innebandy och basket i samarbete med SSK, SIBK och SBBK.

### Styrketränningsinstruktör med licens som gäller inom hela EU

Här har du möjligheten att certifiera dig till styrketränningsinstruktör. Licensen är utfärdad av European Health & Fitness Association.

Vackstanäsgymnasiet står för utbildningen och materialet medan du själv väljer om du, efter godkänt prov, vill betala administrationsavgiften för att erhålla licensen. Denna utbildning gör vi i samarbete med Trainers Academy (dotterbolag till Personal Training School).



## IDROTTSPROGRAMMET - KURSPLAN

Gymnasiegemensamma ämnen 600 poäng	Poäng	
Engelska 5	100	
Historia 1a1	50	
Idrott och hälsa 1	100	
Matematik 1a	100	
Naturkunskap 1a1	50	
Religionskunskap 1	50	
Samhällskunskap 1a1	50	
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1	100	
<b>Programgemensamma karaktärsämnen 700 poäng</b>		
Hälsopedagogik	100	
Naturkunskap 1a2	50	
Kommunikation	100	
Lärande och utveckling	100	
Människors miljöer	100	
Pedagogiskt ledarskap	100	APL
Samhällskunskap 1a2	50	
Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2	100	
<b>Inriktning - Fritid och hälsa 300 poäng</b>		
Fritids- och friskvårdsverksamheter	200	APL
Fritids- och idrottskunskap	100	
<b>Programfördjupning 600 poäng</b>		
Naturkunskap 2	100	
Träningslära 1	100	
Träningslära 2	100	
Svenska 3 / Svenska som andraspråk 3	100	
Idrott och hälsa 2 / Idrottsspecialisering 2 (NIU)	100	
Kost och hälsa / Idrottsspecialisering 1 (NIU)	100	
<b>Gymnasiearbete 100 poäng</b>		
	100	APL
<b>Individuellt val 200 poäng</b>		
Naturguidning 1	100	
Livsmedels- och näringskunskap 1	100	
Matematik 2a	100	
Engelska 6	100	
Entreprenörskap	100	
Moderna språk 3	100	
Tränings- och tävlingslära 1 (NIU)	100	
Idrottsspecialisering 3 (NIU)	100	
Fotografisk bild 1	100	
Mental träning	100	
<b>Fullständigt gymnasieprogram</b>	<b>2500</b>	



**VACKSTA  
NÄS**  
gymnasiet

ÄR DU INTRESSERAD AV ATT  
ARBETA INOM OMRÅDET  
FRISKVÅRD OCH TRÄNING ÄR  
DETTA ETT PROGRAM FÖR DIG.



# OM SKOLAN

## KOM HIT MED BUSS ELLER BO PÅ INTERNATET

Vackstanäs gymnasiet ligger vid sjön Vällingen 8 km från Södertälje och lika långt från Nykvarn. De flesta elever reser hit med buss som kommer från Södertälje till skolan fyra gånger om dagen, precis lagom till de olika lektionernas start- och sluttid. Nykvarnsbussen passar dagens första och sista lektion och är anpassad efter tågtrafiken på Mälardalsbanan. Elever som kommer långtifrån bor på vårt internat. Vi har ungefär 200 elever varav en tredjedel bor på skolan.

## FRISTÅENDE SKOLA UTAN VINSTINTRESSEN

Vackstanäs gymnasiet är ett fristående gymnasium med riksintag. Vi delar inte ut vinst och är politiskt och religiöst obundna. Skolan får ersättning av hemkommunerna för de elever vi tar emot och alla pengar går direkt in i verksamheten. Vackstanäs gymnasiet är också medlemmar i Idéburens skolors riksförbund. Skolan har funnits i 100 år, med gymnasium sedan 1993. Alla våra fast anställda lärare har pedagogisk högskoleexamen.

## SKOLAN ÄR ÖPPEN TILL 22.00

Vi har ett 2 km långt elljusspår samt en modern idrottshall med gym och dansstudio. Alla skolans lokaler är öppna till klockan 22.00 på vardagarna, så att elever kan stanna kvar och arbeta med symaskiner, datorer, gymmet mm. Detta utnyttjas mycket, främst av våra boende elever. Här finns också möjligheter att fiska, paddla kanot eller ströva i naturen. Måndag till torsdag har också alla skolans elever tillgång till studiestöd under kvällstid tillsammans med universitetsutbildad personal.

## HELA DAGAR NÄSTAN HELT UTAN HÅLTIMMAR

Helhet och sammanhang är viktigt för oss. Vi arbetar därför med långa sammanhängande arbetspass, där kurserna vävs ihop till en större helhet. Arbetsdagen är 08.45-15.40 tisdag-torsdag. På måndagar börjar de flesta elever 10.00 och på fredagar slutar de flesta 14.00 för att våra långväga elever ska kunna ta sig hit och hem i rimlig tid. Textileleverna ordnar modevisningar i bland annat Södertälje och Stockholm. Vi kopplar undervisningen till verkligheten för att ge djupare kunskap och erfarenhet.

## GRATIS, VÄLLAGAD LUNCH

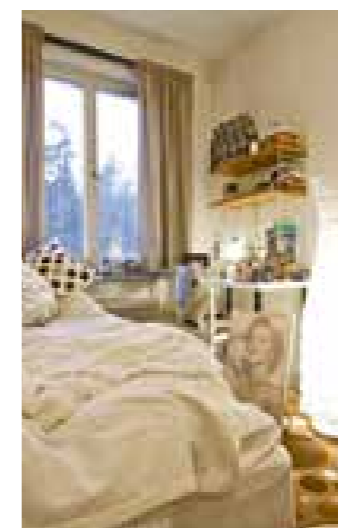
Vi serverar alltid en gratis, hemlagad lunch i vår egen restaurang. För internatelever ingår även frukost, middag och kvällsmål.

# VACKSTANÄS

gymnasiet

- TEXTIL DESIGN
- IDROTTSPROGRAMMET
- GYMNASIAL TRÄDGÅRDSMÄSTARE
- KOCK ELLER BAGARE/KONDITOR

**VACKSTANÄS** gymnasiet  
151 66 Södertälje  
08-522 980 00  
[www.vackstanas.se](http://www.vackstanas.se)



**IdéburenSkola**  
SOM INTE DELAR UT VINST