



Kurskatalog Individuella Val

2026/2027



Valinformation:

- Det individuella valet utgör **200** av dina 2500 poäng.
- I katalogen får du information om vilka kurser som erbjuds. Du behöver välja flera alternativ eftersom kurserna kräver ett minst antal elever och för att kurserna kan bli fulla.
- I vissa fall kan du vänta med dina val till åk 3 och istället välja en fördjupningskurs som individuellt val. Du kan däremot inte ersätta en fördjupningskurs med ett individuellt val.
- Vanligtvis väljer man 100p till åk 2 och 100p till åk 3. NIU- och LIU-elever väljer inga individuella val.
- Du som läser modersmål kan ersätta ditt individuella val eller språkval med modersmål.
- Tänk igenom ditt val noga—möjligheterna till att byta val är begränsade.

Bild, nivå 1b BILD1B00X - 100p Kursinnehåll • Grundläggande kunskaper om två och tredimensionella tekniker • Arbeta med olika färger, skuggor, ljus och nyanser och hur de påverkar bilden. • Betrakta, analysera, tolka och samtala kring bilder Examination • Inlämningar	Engelska, nivå 3 ENGE3000X - 100p (endast åk 2) Kursinnehåll • Lär dig skriva övertygande och strukturerade texter för högskolestudier. • Fördjupa dig i litteratur, artiklar och tal. • Utveckla din analytiska förmåga. • Träna på att argumentera effektivt och tala inför publik. • Utforska engelska som ett verktyg för internationella studier och karriär. Examination • Skriftliga och muntliga uppgifter löpande. • Slutprov i maj.
Digitalt skapande, nivå 1 DIGA1000X – 100p Kursinnehåll • Utveckla kunskaper om AI-verktyg, upphovsrätt och olika programvara och hårdvara för medieproduktion. • Praktiskt arbete i projektform med analog och digital teknik för medieproduktion såsom foto, ljud, bild och video. • Pröva och utvärdera olika redovisningsformer kopplat till egna projekt - t.ex. musikvideo, instruktionsvideo, foto-kollage, animerad berättelse, presentationer, hemsida, bildredigering Examination • Inlämningar • Redovisningar	Entreprenörskap, nivå 1 ENTR1000X – 100p Kursinnehåll • Starta projekt eller driva ett fiktivt företag (UF) från idé, marknadsföring och sälj samt följa upp projektet ekonomiskt. • Ta ansvar och utveckla din kreativa sida. • Grundläggande kunskaper om företags ekonomi. • Hålla ordning på projektets olika delar. Examination • Inlämningar • Muntliga inslag • Deltagande på mässor

Formgivning, nivå 1 (inriktning mot bild) FORM1000X - 100p Kursinnehåll • Inriktning mot skulptur i olika material, t. ex. lera, betong, paper mache. • Grundläggande kunskaper i hantverksmässiga tekniker. • Lära sig bearbetningsmetoder, användningsområden och verktyg. • Introduktion i formgivningsprocessen från idéskiss till slutgiltig produkt/skulptur. Examination • Löpande under arbetsprocessen med de skulpturala teknikerna • Inlämningar	Idrott och hälsa, nivå 2 IDRO2000X - 100p Kursinnehåll • Upplevelsebaserade rörelseaktiviteter utomhus, t ex paddling, klättring, ridning, orientering, friluftsliv mm. • Fysiologiska och psykologiska effekter av träning och fysisk aktivitet. • Hälsobegreppets grunder och hur man arbetar hälsofrämjande. Examination • Inlämning: Vad är sport som ett socialt fenomen? • Inlämning och praktiskt genomförande av aktivitetsanalys
Hälsa och välbefinnande nivå1 - 100p Kursinnehåll • Förståelse för hur psykisk och fysisk hälsa hänger ihop. • Strategier för att hantera stress och öka ditt välbefinnande. • Utforska hur relationer, sociala medier och samhället påverkar hur vi mår. • Hitta balans, sätta mål och skapa hållbara vanor – både nu och i framtiden. Examination • Mer praktik än teori, eleverna har inflytande över examinationer och aktiviteter.	Italienska nybörjare, nivå 1 MODY1000XITA - 100p (endast åk 2) Kursinnehåll • Förståelse av talat och skriftligt språk. • Kunna formulera sig i tal och skrift. • Tillgodogöra sig grundläggande grammatik och ordförråd. • Förståelse av kulturella och sociala förhållanden där språket används. Examination • Läs- och hörförståelser • Skriftliga och muntliga prov

Juridik, nivå 1 JURI1000X - 100p Kursinnehåll • Det svenska rättssystemet och hur lagar styr både privat- och yrkeslivet. • Hitta rätt bland olika rättskällor samt tolka dem utifrån juridisk metod. • Dina rättigheter i samhället, hur den offentliga makten fördelas och hur nya lagar stiftas. • Vad som gäller när du blir sambo, skiljer dig, ingår avtal, blir anställd/upsagd mm • Upprätta olika juridiska dokument såsom hyresavtal, köpekontrakt mm. Examination • Inlämningar • Redovisning • Prov	Massage, nivå 1 MASS1000X - 100p Kursinnehåll • Kroppens anatomi och fysiologi. • Hur vår kropp och rörelseapparat påverkas av olika faktorer. • Massage som behandlingsmetod och i hälsofrämjande syfte. • Grunderna i svensk och klassisk massage. Examination • Praktiskt genom massage • Teoretiska prov
Kriminologi, nivå 1 HUMN1000X - 100p Kursinnehåll • Teorier om brottslighet • Brottsutvecklingen i Sverige och internationellt. • Viktimologi - läran om brottsoffer • Gärningsmannen • Kriminalvården i Sverige och internationellt. • Aktuella brott Examination • Skriftliga arbeten • Muntlig interaktion	Matematik, forts nivå1b MATO1B00X - 100p (endast åk 2) Kursinnehåll • Djupare förståelse för funktioner och polynom samt hur de används i olika sammanhang. • Använda derivata och integraler för att analysera förändringar och beräkna areor. • Lösa olika typer av ekvationer. • Använda grafer och digitala verktyg för att tolka och visualisera matematiska samband. • Arbeta med linjär optimering—maximera och minimera värdet av en funktion. • Prova på programmering. • Examination • Skriftliga prov

Matlagning, nivå 1 MATG1000X - 100p Kursinnehåll • Tillgodogöra sig grundläggande kunskaper i matlagningsteori och bakning. • Utveckla ett intresse för matlagning. • Planera och genomföra olika maträtter och bakverk. Examination • Provmatlagning	Naturkunskap, nivå 2 NATU2000X - 100p Kursinnehåll • Fördjupning av människokroppen och sjukdomslära. • Universums ursprung och uppbyggnad. • Materias kemiska uppbyggnad. • Naturvetenskapligt arbete—laborationer • Människans evolution Examination • Skriftliga prov • Praktiska laborationer • Skriftliga laborationsrapporter
Musik, nivå 1 MUSI1000X – 100p Kursinnehåll • Lätskrivande och musikproduktion: ”<i>du behöver inte vara Mozart för att skapa din musik och uttrycka dina känslor</i>” Examination • Producera en musikvideo (musik och bild som uttrycksform) • Planera ett konstnärligt (musikaliskt) event till skolans avslutning som du själv har varit med och skapat.	Retorik, nivå 1 RETO1000X - 100p Kursinnehåll • Muntlig framställning av olika slag och med olika syften, t.ex. argumenterande tal, debatt, skapa en reklamfilm • Retorikens praktiska och teoretiska användningsområden. Hitta redskap som hjälper dig att känna dig trygg inför en presentation. • Grundläggande retoriska begrepp som hjälp för att analysera olika tal och muntliga framställningar. Examination • Skriva och framföra olika typer av tal • Delta i en debatt • Analysera tal

Träningslära, nivå 1 (styrka) TRAG1000X - 100p Kursinnehåll • Inga förkunskaper krävs, passar alla. • Grundläggande teoretisk träningslära. • Kunskaper om funktionsträning/rörlighet. • Kunskaper och övningar i traditionell och 3D-funktionell styrketräning. Examination • Praktiska träningsmoment—löpande • Teoretiska kunskapstester samt slutprov	Webbutveckling, nivå 1 WEBB1000X - 100p Kursinnehåll • Tekniker för att presentera och bearbeta information i webbläsaren. • Skapa och vidareutveckla statiska och dynamiska webbsidor, webbplatser eller webbapplikationer. • Mycket praktiskt och självständigt arbete Examination • Inlämningar.
Träningslära, nivå 1 (yoga) TRAG1000X - 100p Kursinnehåll • Kroppens anatomi och fysiologi. • Hur vår kropp och rörelseapparat påverkas av yoga, olika avslappningsmetoder och andning. • Pröva på ett antal olika former av yoga. Examination • Praktiska prov, planera ett eget yogapass efter eget val • Teoretiska prov och reflektioner.	

Sandagymnasiet

Vid frågor kontakta din SYV

Camilla Falk - FS, NA och SA

036-103941

camilla.falk@jonkoping.se

Susanne Esping - BF, EK, och IMY

036-106344

susanne.esping@jonkoping.se