

# Kurskatalog för det Individuella Valet 2024/2025



## Valinformation:

- Av de 2500 poäng som ingår i ett gymnasieprogram utgör det individuella valet **200 poäng**. Här får du information om vilka kurser som erbjuds och vilka tider de kommer att vara schemalagda. Du kommer att få göra flera alternativa val eftersom det krävs ett minsta antal elever för varje kurs som skall genomföras. Det kan också hända att en kurs blir full.

- Vissa program och inriktningar kan också välja att vänta med sitt val till åk3. I åk 3 kommer det att finnas möjligheter att läsa teoretiska fördjupningskurser för den som önskar läsa mer sådana än vad som ryms inom ramen för fördjupningskurser. En fördjupningskurs kan alltid läsas som ett individuellt val men inte tvärtom.

**För samtliga program gäller normalt sett att man väljer 100 poäng indval till åk 2 och 100 poäng indval till åk 3**

- NIU och LIU-elever väljer normalt sett inget individuellt val alls om det inte krävs till behörighet.

- De som tidigare ansökt om modersmålsundervisning kan ersätta sitt individuella val eller språkval med modersmål.

Svenska som andraspråk går att ha både som individuellt val eller som ersättning för vanlig Svenska.

**Tänk igenom valet noga – möjligheterna att byta är alltid begränsade**

### **Bild och form 1b - BILBIL01B - 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

### **Digitalt skapande 1 – DIGDIG01 – 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 - exempel på projekt kan vara musikvideo, instruktionsvideo, fotokollage, animerad berättelse, presentationer, hemsida, bildredigering mm

#### **Examination**

- Inlämningar
- Redovisningar

### **Entreprenörskap – ENTENR0 – 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 företagsekonomi.
- Hålla ordning på projektets olika delar/dokument.

#### **Examination**

- Inlämningar
- Muntliga inslag
- Deltagande på mäs

### **Formgivning 1\* – FOMFOR01S – 100p**

#### ***\*Inriktning mot bild***

#### **Kursinnehåll**

- Inriktning mot skulptur i olika material, till exempel lera, betong, papier mache.
- Grundläggande kunskaper i hantverksmässiga tekniker.
- Lära sig bearbetningsmetoder, användningsområden och verktyg.
- Introduktion i formgivningsprocessen från ide, skiss till slutgiltig produkt/skulptur.

#### **Examination**

- Löpande under arbetsprocessen med de skulpturala teknikerna
- Inlämningar

### **Idrott och Hälsa 2 – IDRIDR02 – 100p**

#### **Kursinnehåll**

- Upplevelsebaserade rörelseaktiviteter utomhus, till exempel 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 utförande av aktivitetsanalys

### **Massage 1 – MAAMAA01 – 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 klassisk massage.

#### **Examination**

- Praktiskt genom massage
- Teoretiska prov

### **Matlagning 1 – MALMAL01 – 100p**

#### **Kursinnehåll**

- Tillgodogöra sig grundläggande kunskaper i matlagningsteori och bakning.
- Utveckla ett redan etablerat intresse för matlagning.
- Planera och genomföra olika maträtter och bakverk.

#### **Examination**

- Provmatlagning

### **Mental träning – HALMENO – 100p**

#### **Kursinnehåll**

- Utveckla ditt självledarskap genom reflektioner och övningar.
- Strategier för att hantera utmaningar och stress.
- Arbeta med synen på egna tankar, känslor och värderingar.
- Meditationer, mindfulness, walking meditation, yoga och fokus-övningar.

#### **Examination**

- Inlämningar
- Prov
- Praktiska övningar i klassrummet

### **Moderna språk Italienska**

#### **Kursinnehåll**

- Förståelse av språket då man lyssnar och läser.
- 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

### **Musik 1 – MUSMUS0 – 100p**

#### **Kursinnehåll**

- Låtskrivande och musikproduktion: *"du behöver inte vara Mozart för att skapa din musik och uttrycka dina känslor"*.

#### **Examination**

- Producera en musikvideo (musik och bild som uttrycksform)
- Planera en konstnärligt (musikaliskt) event till skolans avslutning som du själv har varit med och skapat.

### **Naturkunskap 2 – NAKNAK02 – 100p**

#### **Kursinnehåll**

- Fördjupning av människokroppen och sjukdomslära
- Universums ursprung och uppbyggnad
- Materias kemiska uppbyggnad
- Naturvetenskapligt arbete – laborationer
- Evolution – människans

#### **Examination**

- Skriftliga prov
- Praktiska laborationer
- Skriftliga laborationsrapporter

### **Pedagogiskt ledarskap – PEDPEG0 – 100p**

#### **Kursinnehåll**

- Teorier om ledarskap, pedagogik och organisation.
- Leda andra genom att planera, genomföra och utvärdera aktiviteter i syfte att förbättra sitt ledarskap.
- Ledarens betydelse för gruppen.
- Konflikthantering – hur man upptäcker, förebygger och hanterar konflikter
- Synen på, och skillnader mellan, manligt och kvinnligt ledarskap.

#### **Examination**

- Praktiskt ledarskap inom valfri pedagogisk verksamhet (40 timmar)
- Muntliga presentationer
- Prov/inlämningar

### Privatjuridik – JURPRI0 – 100p

#### Kursinnehåll

- Brott och straff
- Familjerätt
- Konsumenträtt
- Hyresrätt, bostadsrätt, hus
- Arbetsrätt
- Praktiska inslag som rättegångsbesök, studiebesök och gästföreläsning

#### Examination

- Inlämningar
- Seminarium
- Prov

### Retorik – SVERET0 – 100p

#### Kursinnehåll

- Muntlig framställning av olika slag och med olika syften, till exempel 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 1 (Styrka) – TRNTRN01 – 100p

#### Kursinnehåll

- Inga förkunskaper krävs, passar både nybörjare
- Grundläggande teoretisk träningslära
- Kunskaper om funktionsträning/rörlighet
- Kunskaper och övningar i traditionell- och 3D funktionell styrketräning.

#### Examination

- Praktiska träningsmoment – löpande
- Teoretiska kunskapstester samt slutprov

### Träningslära 1 (Yoga) – TRNTRN01 – 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

### Programmering 1 - PRRPRR01 - 100p

#### Kursinnehåll

- Analysera och utveckla program med hjälp av sk. programmeringsspråk.
- Datorns roll och användning i samhället, tex. om makt, kultur, uppkopplade prylar, problemlösning.
- Jämföra och diskutera program och plattformar utifrån målgrupp/användare.

#### Examination

- Praktiska uppgifter och projekt - individuellt och i par/grupp