

**Examensgrunder**

**Yrkesexamen i  
idrott och träning**



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN

# Yrkesexamen i idrott och träning

## Kunnande som examen ger

Den som har avlagt kompetensområdet för idrott i yrkesexamen i idrott och träning kan med individuella och mångsidiga metoder leda individer och kundgrupper i motion och idrott. Därtill kan hen utveckla verksamhetsmiljön för motion och idrott genom att följa lagstiftningen, de etiska principerna samt säkerhetsbestämmelserna för branschen. Hen kan uppmuntra till en fysiskt aktiv livsstil, betona motionens inverkan på den fysiska prestationsförmågan, hälsan och det psykiska och sociala välbefinnandet.

Den som har avlagt kompetensområdet för idrottsträning kan arbeta som tränare i träningsarbete och utveckla sitt kunnande som tränare samt utveckla verksamhetsmiljön för träning. Hen kan som tränare arbeta utgående från människan och stödja och följa idrottarens utveckling som helhet. Därtill kan hen främja säkerheten under träningarna och i tävlingarna.

Den som har avlagt båda kompetensområdena har färdigheter att utveckla sitt yrkeskunnande och se till sin arbets- och funktionsförmåga. Hen kan verka som företagare om hen så önskar.

## Den som har avlagt examen kan arbeta med följande uppgifter

De som har avlagt kompetensområdet för idrott i yrkesexamen i idrott och träning kan arbeta med uppgifter för att planera och leda motion och idrott i olika verksamhetsmiljöer inom den offentliga, privata eller tredje sektorn. De vanligaste arbetsmiljöerna inom den offentliga sektorn är idrottsväsendet inom en kommun samt andra verksamhetsområden som hör till motion, idrott och välbefinnande. Inom den privata sektorn arbetar den som har avlagt kompetensområdet för idrott med uppgifter som hör till idrott, motion och välbefinnande i ett idrottsföretag, i ett företag inom en annan bransch eller som självständig företagare inom idrottsbranschen. De vanligaste arbetsmiljöerna inom den tredje sektorn är motions- och idrottsföreningar samt regionala och riksomfattande motions- och idrottsorganisationer.

Den som har avlagt kompetensområdet för idrottsträning kan arbeta med träningsuppgifter inom den privata, offentliga eller tredje sektorn. Inom den privata sektorn arbetar den som har avlagt kompetensområdet för träning i yrkesorganisationer för idrott eller som egenföretagare inom träningsarbete. De vanligaste arbetsmiljöerna inom den offentliga sektorn är träningscenter och idrottsakademier, medan de vanligaste arbetsmiljöerna inom den tredje sektorn är motions- och idrottsföreningar.

<b>Namn på grunderna</b>	Yrkesexamen i idrott och träning
<b>Föreskriftens diarienummer</b>	OPH-5012-2025
<b>Föreskrifter som ersätts</b>	OPH-1161-2018
<b>Utbildningar</b>	Yrkesexamen i idrott och träning (384248)
<b>Kompetensområden</b>	Kompetensområdet för idrott (2343) Kompetensområdet för idrottsträning (1019)
<b>Examensbenämningar</b>	Idrottstränare (YE) (10177) Motionsrådgivare (YE) (20046)
<b>Träder i kraft</b>	01.08.2026
<b>Pdf skapad</b>	15.04.2026

# Innehåll

1. Uppbyggnaden av examen. . . . .	1
2. Examensdelar. . . . .	4
2.1. Arbete i en verksamhetsmiljö för idrott, 15 kp (108536). . . . .	4
2.2. Motionsrådgivning för att främja hälsa och välbefinnande, 30 kp (108543). . . . .	5
2.3. Att leda idrott för olika åldrar, 45 kp (108534). . . . .	6
2.4. Främjande av individuellt välbefinnande, 30 kp (108433). . . . .	7
2.5. Arbete med programtjänster i motion och idrott, 30 kp (108540). . . . .	9
2.6. Idrotts- och naturturism för att främja välbefinnande, 15 kp (108545). . . . .	10
2.7. Genomförande av distanstjänster inom motion, idrott och välbefinnande, 15 kp (108541). . . . .	11
2.8. Att bygga upp sitt varumärke, 15 kp (108537). . . . .	12
2.9. Hållbar och ansvarsfull klubb- och föreningsverksamhet, 15 kp (108546). . . . .	14
2.10. Arbete som företagare inom idrotts- och träningsbranschen, 30 kp (108544). . . . .	15
2.11. Utveckling av den internationella kompetensen, 15 kp (108542). . . . .	16
2.12. Arbete som tränare, 45 kp (108532). . . . .	17
2.13. Att utveckla sin träning och verksamhetsmiljön, 30 kp (108535). . . . .	18
2.14. Träning av barn, 45 kp (108547). . . . .	19
2.15. Träning av ungdomar, 45 kp (108538). . . . .	21
2.16. Träning av vuxna, 45 kp (108533). . . . .	22
2.17. Elitidrottsträning, 15 kp (108530). . . . .	23
2.18. Fysisk träning, 15 kp (108531). . . . .	24
2.19. Mental träning, 15 kp (108539). . . . .	26
2.20. Idrottarens näring, 15 kp (108548). . . . .	27
2.21. Att främja den digitala förmågan i arbetsgemenskapen, 15 kp (107653). . . . .	28
2.22. Användning av artificiell intelligens i arbetsprocessen, 15 kp (107654). . . . .	29
2.23. Att främja grön omställning, 15 kp (107655). . . . .	30
3. Bilaga Värdegrund. . . . .	32
4. Kompetensområdet för idrott. . . . .	33
5. Kompetensområdet för idrottsträning. . . . .	34



# 1. Uppbyggnaden av examen

Yrkesexamen i idrott och träning omfattar 150 kompetenspoäng. Examen har två kompetensområden och examensbenämningar:

- kompetensområdet för idrott, motionsrådgivare YE
- kompetensområdet för idrottsträning, idrottstränare YE.

Kompetensområdet för idrott består av tre obligatoriska examensdelar (90 kompetenspoäng) och valbara examensdelar (60 kompetenspoäng).

Kompetensområdet för träning består av två examensdelar som är obligatoriska för alla (75 kompetenspoäng). Därtill ska den studerande välja en examensdel inom träning av barn, ungdomar eller vuxna (45 poäng) samt därtill andra valbara examensdelar (30 kompetenspoäng).

<b>YRKESINRIKTADE EXAMENSDELAR   150 KP</b>
<b>Kompetensområdet för idrott   150 kp</b>
<b>Obligatoriska examensdelar   90 kp</b>
Arbete i en verksamhetsmiljö för idrott, 15 kp, <b>O</b>
Motionsrådgivning för att främja hälsa och välbefinnande, 30 kp, <b>O</b>
Att leda idrott för olika åldrar, 45 kp, <b>O</b>
<b>Valbara examensdelar   60 kp</b>
Främjande av individuellt välbefinnande, 30 kp
Arbete med programtjänster i motion och idrott, 30 kp
Genomförande av distanstjänster inom motion, idrott och välbefinnande, 15 kp
Idrotts- och naturturism för att främja välbefinnande, 15 kp
Att bygga upp sitt varumärke, 15 kp
Hållbar och ansvarsfull klubb- och föreningsverksamhet, 15 kp
Utveckling av den internationella kompetensen, 15 kp
Arbete som företagare inom idrotts- och träningsbranschen, 30 kp
Att främja den digitala förmågan i arbetsgemenskapen, 15 kp
Användning av artificiell intelligens i arbetsprocessen, 15 kp
Att främja grön omställning, 15 kp
<b>Examensdel från ett annat kompetensområde   15-30 kp</b>
I examen kan det ingå en examensdel från det andra kompetensområdet inom denna examen. Oberoende av omfattningen på den valda examensdelen utgör omfattningen på examensdelen i det här fallet högst 30 kompetenspoäng.
<b>Examensdel som grundar sig på lokala krav på yrkesskicklighet   15-30 kp</b>
Examensdelen eller examensdelarna omfattar kunnande som grundar sig på arbetslivets lokala behov och som är specifikt för branschen eller examen. Kunnandet ska lämpa sig för fler än en arbetsplats. Utbildningsanordnaren namnger examensdelen utifrån en verksamhetshelhet i arbetslivet och fastställer omfattningen på den i kompetenspoäng. Utbildningsanordnaren fastställer kraven på yrkesskicklighet och bedömning av kunnandet på motsvarande sätt som i de andra examensdelarna.
<b>Examensdel från en yrkesinriktad grundexamen, en yrkesexamen eller specialyrkesexamen   15-30 kp</b>
I examen kan det ingå en eller flera examensdelar från ikraftvarande grunder för en grundexamen, en annan yrkesexamen eller en specialyrkesexamen.
<b>Högskolestudier   5-15 kp</b>
Examensdelen omfattar högskolestudier som stöder det yrkesinriktade kunnandet i examen.
<b>Kompetensområdet för idrottsträning   150 kp</b>
<b>Obligatoriska examensdelar   75 kp</b>
Arbete som tränare, 45 kp, <b>O</b>
Att utveckla sin träning och verksamhetsmiljön, 30 kp, <b>O</b>
<b>Valbara examensdelar   45 kp</b>

Träning av barn, 45 kp
Träning av ungdomar, 45 kp
Träning av vuxna, 45 kp
<b>Valbara examensdelar   30 kp</b>
Fysisk träning, 15 kp
Elitidrottsträning, 15 kp
Mental träning, 15 kp
Idrottarens näring, 15 kp
Hållbar och ansvarsfull klubb- och föreningsverksamhet, 15 kp
Utveckling av den internationella kompetensen, 15 kp
Arbete som företagare inom idrotts- och träningsbranschen, 30 kp
Att främja den digitala förmågan i arbetsgemenskapen, 15 kp
Användning av artificiell intelligens i arbetsprocessen, 15 kp
Att främja grön omställning, 15 kp
<b>Examensdel från ett annat kompetensområde   15-30 kp</b>
I examen kan det ingå en examensdel från det andra kompetensområdet inom denna examen. Oberoende av omfattningen på den valda examensdelen utgör omfattningen på examensdelen i det här fallet högst 30 kompetenspoäng.
<b>Examensdel som grundar sig på lokala krav på yrkesskicklighet   15-30 kp</b>
Examensdelen eller examensdelarna omfattar kunnande som grundar sig på arbetslivets lokala behov och som är specifikt för branschen eller examen. Kunnandet ska lämpa sig för fler än en arbetsplats. Utbildningsanordnaren namnger examensdelen utifrån en verksamhetshelhet i arbetslivet och fastställer omfattningen på den i kompetenspoäng. Utbildningsanordnaren fastställer kraven på yrkesskicklighet och bedömning av kunnandet på motsvarande sätt som i de andra examensdelarna.
<b>Examensdel från en yrkesinriktad grundexamen, en yrkesexamen eller specialyrkesexamen   15-30 kp</b>
I examen kan det ingå en eller flera examensdelar från ikraftvarande grunder för en grundexamen, en annan yrkesexamen eller en specialyrkesexamen.
<b>Högskolestudier   5-15 kp</b>
Examensdelen omfattar högskolestudier som stöder det yrkesinriktade kunnandet i examen.

## 2. Examensdelar

### 2.1. Arbete i en verksamhetsmiljö för idrott, 15 kp (108536)

#### Krav på yrkesskicklighet

##### Verksamhetsmiljön för idrott

Den studerande

- känner till verksamhetsmiljöerna och verksamhetssektorerna inom idrott
- följer de lagar, förordningar, bestämmelser och tillstånd som gäller verksamhetsmiljön för idrott
- känner till ledningssystemet, reglerna och rutinerna i arbetsgemenskapen
- bedömer tillgängligheten och säkerheten i verksamhetsmiljön för idrott
- ser för sin del till säkerheten i verksamhetsmiljön för idrott
- känner till principerna för säker verksamhet i miljöer för vattenidrott
- beaktar internationalism och kulturell mångfald inom idrottsbranschen i sitt arbete
- arbetar på examensspråket och ett främmande språk i interaktionssituationer
- beskriver faktorer som främjar välbefinnandet i arbetsgemenskapen
- utarbetar en plan för sitt välbefinnande i arbetet

##### Plan för en uppgiftshelhet som lämpar sig för en verksamhetsmiljö för idrott

Den studerande

- planerar en uppgiftshelhet som lämpar sig för en verksamhetsmiljö för idrott
- använder information om idrottens förvaltningsstruktur och system för beslutsfattande i planeringen
- följer budgeten för uppgiftshelheten
- använder ändamålsenliga digitala lösningar i uppgiftshelheten och planeringen av den
- beaktar att verksamheten är jämlik och jämställd i planen
- ber arbetsgemenskapen om respons på planen för uppgiftshelheten
- tar emot respons och bedömer utifrån den behovet av att ändra uppgiftshelheten

##### Säkert och ansvarsfullt arbete i verksamhetsmiljöer för idrott

Den studerande

- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna på arbetsplatsen
- följer de etiska principerna för idrottsbranschen
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt
- följer bestämmelserna och lagstiftningen om sekretess, tystnadsplikt och dataskydd

#### Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sin yrkeskicklighet i praktiska arbetsuppgifter i ett yrkesprov med att genomföra en uppgiftshelhet i en verksamhetsmiljö för idrott.

Om yrkeskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkeskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.2. Motionsrådgivning för att främja hälsa och välbefinnande, 30 kp (108543)

### Krav på yrkeskicklighet

#### Planering av motionsrådgivningen

Den studerande

- använder sin kunskap om människans anatomi och fysiologi i planeringen
- beaktar alla delområden av hälsokondition
- bemöter kunden individuellt och kan handla även i utmanande interaktionssituationer
- väljer ändamålsenliga metoder för kartläggning av hälsokonditionen
- kartlägger kundens livssituation, resurser, utgångsnivå och hälsorelaterade riskfaktorer med ändamålsenliga metoder
- kartlägger kundens mål, behov och möjligheter som gäller fysisk aktivitet
- utarbetar en kundorienterad motionsplan enligt kundens mål utifrån kartläggningen
- beaktar kundens funktionsförmåga och eventuella särskilda behov i planen
- beaktar de nationella rekommendationerna om fysisk aktivitet i planen för motionsrådgivningen
- beaktar de nationella näringsrekommendationerna i planen
- beaktar betydelsen av vila och återhämtning i planen
- använder sig av mångprofessionellt samarbete enligt kundens behov när hen utarbetar planen

#### Genomförande av motionsrådgivning

Den studerande

- genomför motionsrådgivning enligt planen
- arbetar kundorienterat och anpassar sitt arbete enligt kundens behov
- anpassar genomförandet efter kundens individuella behov
- ger kunden en introduktion i motionsplanen med aktiva metoder
- använder lämpliga arbetskläder vid handledningen
- använder välfärdsteknik som hjälp i handledningsprocessen
- motiverar kunden att vara fysiskt aktiv enligt planen
- ändrar planen enligt kundens behov
- hänvisar vid behov kunden vidare inom servicekedjan för motionsrådgivning
- arbetar som en del av en mångprofessionell arbetsmiljö enligt kundens behov

#### Utvärdering och utveckling

Den studerande

- beskriver och motiverar utgångspunkterna och värderingarna för sin handledning
- arbetar självständigt och på eget initiativ
- ställer upp realistiska mål för utförandet av arbetsuppgifterna
- gör en realistisk utvärdering av sin prestation och utvecklar sina arbetsmetoder
- tar emot respons på ett sakligt sätt och använder den i yrket

#### Säker och ansvarsfull motionsrådgivning

Den studerande

- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna på arbetsplatsen
- ser till sin och kundens fysiska, psykiska och sociala säkerhet
- ser till arbetslokalerna och utrustningen
- förebygger risksituationer genom sitt sätt att arbeta
- ger första hjälpen vid olyckor och i livshotande första hjälpen-situationer
- identifierar vilken betydelse det egna välbefinnandet har för arbetet
- följer de etiska principerna för idrottsbranschen
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- följer bestämmelserna och lagstiftningen om sekretess, tystnadsplikt och dataskydd
- följer lagstiftningen om upphovsrätt
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

## Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov i praktiska arbetsuppgifter i en verksamhetsmiljö för motionsrådgivning. Den studerande planerar och genomför en process för motionsrådgivning som främjar hälsa och välbefinnande.

Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.3. Att leda idrott för olika åldrar, 45 kp (108534)

### Krav på yrkesskicklighet

#### Att planera idrott

Den studerande

- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- beaktar olika åldersgrupper och deras särdrag i planeringen
- använder sin kunskap om grundläggande motoriska färdigheter och hur man stärker dem i planeringen
- använder sin kunskap om de olika faserna för att lära sig en färdighet i planeringen
- använder rekommendationerna för fysisk aktivitet i planeringen
- använder artificiell intelligens på ett ändamålsenligt och kritiskt sätt i planeringen
- identifierar behoven för den grupp som ska ledas och ställer upp mål utifrån dem
- beaktar kundernas funktionsförmåga och eventuella särskilda behov vid planeringen
- planerar för målgruppen en helhet för att leda idrott enligt målsättningarna
- väljer övningar enligt målsättningarna
- utarbetar en mångsidig säsongsplan för målgruppen, där olika motionsformer används
- utarbetar en timplan, i vilken hen beaktar målet, innehållet, metoderna och organiseringen av timmen

#### Att leda idrott

Den studerande

- genomför att leda idrott enligt planen
- arbetar kundorienterat och anpassar sitt arbete enligt kundernas behov
- kommunicerar på examensspråket och ett främmande språk i interaktionssituationer
- differentierar och anpassar genomförandet utifrån de individuella behoven
- leder övningar som stöder inläringen av de motionsfärdigheter som behövs för den valda grenen i enlighet med planen
- använder handledningsmetoder som ökar delaktigheten
- använder lämpliga arbetskläder vid handledningen
- skapar en trygg verksamhetsmiljö
- handleder gruppen att fungera på ett säkert och jämlikt sätt
- använder sina emotionella färdigheter och interaktionsfärdigheter enligt situationen
- motiverar kunderna motionera
- ger respons och motiverar sitt sätt att arbeta
- tar emot respons på ett sakligt sätt och använder den i yrket

### **Att leda idrott på ett säkert och ansvarsfullt sätt**

Den studerande

- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna på arbetsplatsen
- ser till sin och kundernas fysiska, psykiska och sociala säkerhet
- ser till arbetslokalerna och utrustningen
- gör en realistisk utvärdering av sin prestation och utvecklar sina arbetsmetoder
- förebygger med sitt sätt att arbeta uppkomsten av farliga situationer
- ger första hjälpen vid olyckor och i livshotande första hjälpen-situationer
- följer de etiska principerna för idrottsbranschen
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- följer bestämmelserna och lagstiftningen om sekretess, tystnadsplikt och dataskydd
- följer lagstiftningen om upphovsrätt
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

## **Bedömning**

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## **Sätt att visa yrkeskunnande**

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov i praktiska arbetsuppgifter i en verksamhetsmiljö för att leda idrott. Den studerande planerar och leder en motionshelhet som främjar funktionsförmågan för den valda målgruppen.

Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## **2.4. Främjande av individuellt välbefinnande, 30 kp (108433)**

### **Krav på yrkesskicklighet**

#### **Planering av främjande av individens välbefinnande**

Den studerande

- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- använder kunskaper om människans anatomi och fysiologi i planeringen

- bemöter klienten som en individ och med respekt
- beaktar näring, motion, vila och återhämtning samt andra individuella faktorer i kartläggningen av välbefinnandet som helhet
- kartlägger faktorer som inverkar på kundens hälsa och funktionsförmåga med ändamålsenliga tester och metoder
- kartlägger kundens förändringsförmåga
- utarbetar mål för förändringsprocessen tillsammans med kunden
- beaktar i planeringen alla delområden eller fysiska egenskaper i den fysiska konditionen enligt kundens behov
- använder nationella rekommendationer som gäller näring, motion och andra välbefinnandefaktorer i planeringen
- beaktar betydelsen av sömn och återhämtning i planeringen
- beaktar tillämpning enligt individuella behov i planeringen
- utarbetar för kundens förändringsprocess en progressiv och ändamålsenlig plan för välbefinnandet som innehåller periodiska, veckospecifika och enskilda träningsplaner
- planerar genomförandet av förändringsprocessen tillsammans med kunden
- utarbetar ett kundavtal genom att följa bestämmelserna om sekretess, tystnadsplikt och dataskydd

### Främjande av individens välbefinnande

Den studerande

- handleder kunden i att främja sitt välbefinnande som helhet enligt planeringen
- ser till sin och kundens fysiska, psykiska och sociala trygghet
- beaktar tillgängligheten för träningsmiljön
- följer säkerhetsbestämmelserna och andra anvisningar i de verksamhetsmiljöer som hen använder
- anpassar förändringsprocessen enligt individuella behov
- samarbetar mångprofessionellt från fall till fall och handleder vid behov kunden till en annan expert
- motiverar och ger individuell respons
- bearbetar planen för välbefinnandet enligt kundens behov
- ger första hjälpen vid olyckor och i livshotande första hjälpen-situationer
- arbetar enligt bestämmelserna om antidoping
- tar emot den respons hen får på ett sakligt sätt och använder den i sitt yrke
- dokumenterar förändringsprocessen på ett lämpligt sätt

### Säkert och ansvarsfullt arbete

Den studerande

- arbetar enligt sin yrkesskicklighet och sitt ansvarsområde
- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna på arbetsplatsen
- följer de etiska principerna inom branschen
- identifierar den betydelse det egna välbefinnandet har i arbetet
- utvärderar realistiskt sitt arbete som handledare i förändringsprocessen och utvecklar sig själv enligt behoven
- arbetar självständigt och långsiktigt på eget initiativ
- ställer upp realistiska mål för sig själv för att utföra sina arbetsuppgifter
- handlar på ett respektfullt och uppskattande sätt mot andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

### Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sin yrkeskicklighet i ett yrkesprov i praktiska arbetsuppgifter genom att arbeta som handledare för kundens process för att förändra sin livsstil i en verksamhetsmiljö för idrott eller välbefinnande.

Om yrkeskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkeskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.5. Arbete med programtjänster i motion och idrott, 30 kp (108540)

### Krav på yrkeskicklighet

#### Att beakta säkerheten vid planeringen och genomförandet

Den studerande

- följer den gällande lagstiftningen och tillsynsmyndighetens anvisningar
- beaktar särdragen i verksamhetsmiljön
- känner till riskerna som gäller tjänsten, den utrustning som hör till den, förhållandena och antalet deltagare på ett brett och mångsidigt sätt
- ser till sin och kundernas fysiska, psykiska och sociala säkerhet
- utarbetar en säkerhetsplan som passar verksamhetens karaktär, i vilken hen beaktar säkerheten som helhet
- utarbetar en riskkartläggning av verksamhetsmiljön
- iakttar kraven på behörighet för att leda specialaktiviteter som hör till programtjänsten
- beaktar rutinerna för försäkringar i programtjänsten i verksamheten
- beaktar årstidsvariationer och väderförhållanden samt förändringar i dem
- bokför olyckor samt rapporterar olyckor och tillbud till tillsynsmyndigheterna enligt anvisningarna
- ser till att den nödvändiga utrustningen för första hjälp finns att tillgå
- förebygger med sitt sätt att arbeta uppkomsten av farliga situationer
- ger första hjälpen vid olyckor och i livshotande första hjälpen-situationer

#### Planering av en programtjänst

Den studerande

- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- planerar programtjänster inom motion och idrott för olika målgrupper och olika förhållanden
- beaktar kundernas önskemål, utgångsläge och särskilda behov i planeringen
- väljer ändamålsenliga motionsformer för programtjänster inom motion och idrott
- beaktar tillgängligheten för tjänsterna
- känner till vilka tillstånd, rättigheter och varningar som är relevanta för verksamheten och arbetar i enlighet med dem
- samarbetar med intressentgrupper för programtjänster inom motion och idrott

#### Genomförande av programtjänsten

Den studerande

- beaktar kundernas kulturella bakgrund i sitt arbete
- arbetar på examensspråket och ett främmande språk i interaktionssituationer
- beaktar särdragen i verksamhetsmiljön genom att ge kunderna anvisningar om rätt utrustning
- använder ändamålsenlig utrustning som är i gott skick i verksamheten
- leder kunderna att använda utrustningen säkert och korrekt
- differentierar och anpassar verksamheten utifrån de individuella behoven

- använder teknik och artificiell intelligens på ett ändamålsenligt sätt
- ber kunderna och eventuella intressentgrupper om respons på verksamheten
- tar emot respons på ett sakligt sätt och använder den i yrket

### **Ansvarsfull verksamhet inom programtjänster**

Den studerande

- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna på arbetsplatsen
- följer de etiska principerna för idrottsbranschen
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- identifierar belastningsfaktorer inom branschen och den egna livsstilens inverkan på välbefinnandet i arbetet
- ser till välbefinnandet i arbetet och arbetsmotivationen
- följer bestämmelserna och lagstiftningen om sekretess, tystnadsplikt och dataskydd
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

### **Bedömning**

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

### **Sätt att visa yrkeskunnande**

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov i praktiska arbetsuppgifter genom att arbeta som ledare för programtjänster i motion och idrott.

Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## **2.6. Idrotts- och naturturism för att främja välbefinnande, 15 kp (108545)**

### **Krav på yrkesskicklighet**

#### **Planering av idrotts- och naturturism**

Den studerande

- känner till de anvisningar och bestämmelser som styr hållbar verksamhet inom idrott och turism
- följer principerna för hållbar turism
- samarbetar med intressentgrupper inom idrotts- och turismbranschen
- planerar en tjänst inom hållbar idrotts- eller naturturism utifrån kundens behov
- beaktar olika kundsegment inom turism i planeringen
- använder sina kunskaper om hur motion och idrott samt naturen inverkar på välbefinnandet i planeringen
- beaktar tillgängligheten i miljön och verksamheten i planeringen
- beaktar perspektiven för det planetära välbefinnandet i planeringen
- identifierar principerna för tjänstedesign i planeringen av tjänsten

#### **Genomförande av idrotts- och naturturism**

Den studerande

- genomför tjänsten inom idrotts- eller naturturism på ett transparent sätt och enligt planen
- arbetar på examensspråket och ett främmande språk i interaktionssituationer

- arbetar kundorienterat och anpassar sitt arbete enligt kundens behov
- differentierar och anpassar genomförandet utifrån de individuella behoven
- handleder kunden till hållbara val
- informerar kunderna om sitt arbete med ansvarsfullhet och hållbarhet
- tar emot respons på ett sakligt sätt och använder den i yrket

### **Säker och ansvarsfull idrotts- och naturturism**

Den studerande

- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna på arbetsplatsen
- ser till sin och kundernas fysiska, psykiska och sociala säkerhet
- förebygger risksituationer genom sitt sätt att arbeta
- ger första hjälpen vid olyckor och i livshotande första hjälpen-situationer
- följer de etiska principerna för idrottssektorn och turismbranschen
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- följer bestämmelserna och lagstiftningen om sekretess, tystnadsplikt och dataskydd
- följer lagstiftningen om upphovsrätt
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt
- bedömer hållbarheten för verksamheten med hjälp av ett lämpligt verktyg

### **Bedömning**

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

### **Sätt att visa yrkeskunnande**

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i praktiska arbetsuppgifter genom att genomföra en uppgiftshelhet som hör till idrotts- eller naturturism.

Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## **2.7. Genomförande av distanstjänster inom motion, idrott och välbefinnande, 15 kp (108541)**

### **Krav på yrkesskicklighet**

#### **Planering av träning på distans**

Den studerande

- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- kartlägger kundens mål, resurser, livssituation och träningsbehov från perspektivet för handledning på distans
- beaktar kundens fysiska aktivitet och välbefinnande som helhet i planeringen
- planerar ett motionsprogram eller en träningsprocess som är individuellt, tillgängligt och säkert
- väljer lämpliga digitala verktyg och kommunikationskanaler för att genomföra träningen på distans
- skapar en plan som även stöder byggandet och upprätthållandet av kundrelationen på distans

#### **Genomförande av träning på distans**

Den studerande

- skapar en förtroendefull kundrelation i distansmiljön genom kommunikation, närvaro och tydlighet
- använder sina emotionella färdigheter och interaktionsfärdigheter enligt situationen
- handleder kunden individuellt med digitala verktyg
- stöder kundens välbefinnande som helhet
- följer upp och utvärderar hur kunden utvecklas samt ändrar programmet enligt behov
- stöder kunden att själv styra sitt välbefinnande eller sin träning mot målet och kundens långsiktiga engagemang
- använder digitala och AI-baserade verktyg vid utarbetandet av programmet, uppföljningen och responsen
- tar emot respons på ett sakligt sätt och använder den i yrket

### **Säker och ansvarsfull träning på distans**

Den studerande

- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna på arbetsplatsen
- ser till sin och kundernas säkerhet i distansmiljön
- arbetar på ett ansvarsfullt sätt i distansmiljön
- gör en realistisk utvärdering av sin prestation och utvecklar sina arbetsmetoder
- beaktar kundens säkerhet även när kunden motionerar eller idrottar utan att ledaren är fysiskt närvarande
- följer de etiska principerna för idrottsbranschen
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- använder digitala plattformar på ett tillförlitligt och kritiskt sätt
- följer bestämmelserna och lagstiftningen om sekretess, tystnadsplikt och dataskydd
- följer lagstiftningen om upphovsrätt
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

## **Bedömning**

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## **Sätt att visa yrkeskunnande**

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov i praktiska arbetsuppgifter genom att planera och genomföra en tjänstehelhet på distans för en enskild kund eller en grupp.

Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## **2.8. Att bygga upp sitt varumärke, 15 kp (108537)**

### **Krav på yrkesskicklighet**

#### **Att planera sitt varumärke**

Den studerande

- kartlägger sina styrkor, mål och värderingar i yrket som stöd för att skapa sitt varumärke
- skapar ett varumärke som är lätt att känna igen
- tillämpar de grundläggande principerna för att bygga ett varumärke inom sin bransch
- skapar och utvecklar ett varumärke som är attraktivt för den valda målgruppen och skiljer sig från andra aktörer
- producerar innehåll som stöder det egna varumärket

- beaktar tillgängligheten i det innehåll som hen producerar
- använder olika kommunikationsplattformar på ett ändamålsenligt sätt för att bygga varumärket och kommunicera med kunderna
- använder professionella nätverk för att utveckla sitt kunnande
- förstår hur lokala och regionala faktorer påverkar det egna varumärket
- planerar helheter för tjänster eller produkter i enlighet med sitt varumärke

### **Att bygga sitt varumärke**

Den studerande

- beaktar målgruppens behov vid den visuella, språkliga och tekniska planeringen och genomförandet av innehållet
- marknadsför sina tjänste- eller produkthelheter och det innehåll som gäller dem i enlighet med sitt varumärke
- använder de möjligheter som artificiell intelligens och andra digitala verktyg erbjuder för utvecklingen inom yrket, produktionen av innehåll och kommunikationen med kunderna
- använder fackterminologi i kommunikationen med kunderna och innehållen samt i annan interaktion i yrket
- bygger upp varumärket på ett ansvarsfullt sätt i verksamhetsmiljön
- förstärker sitt varumärke på ett hållbart sätt utgående från gemenskapen i verksamhetsmiljön
- använder professionella nätverk för att synliggöra sitt varumärke
- tar emot respons på ett sakligt sätt och använder den i yrket

### **Tryggt och ansvarsfullt arbete med varumärket**

Den studerande

- arbetar i enlighet med värderingarna, de etiska principerna och bestämmelserna inom branschen
- tar sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna för arbetet
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- beaktar de risker som hör till säkerheten på digitala plattformar och produktion av innehåll
- följer anvisningarna om datasäkerhet, dataskydd, immateriella rättigheter och sekretess
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

## **Bedömning**

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

### **Sätt att visa yrkeskunnande**

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov i praktiska arbetsuppgifter genom att skapa en tjänste- eller produkthelhet som stöder det egna varumärket samt tillhörande digitalt innehåll.

Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.9. Hållbar och ansvarsfull klubb- och föreningsverksamhet, 15 kp (108546)

### Krav på yrkesskicklighet

#### Arbete i en klubb eller förening

Den studerande

- känner till särdragen i frivilligverksamhet och deras inverkan på ansvarsfullheten i klubben eller föreningen
- följer regler, bestämmelser och riktlinjer för nationella och internationella organisationer
- arbetar på ett systematiskt, målinriktat och hållbart sätt
- samarbetar med intressentgrupper på ett ansvarsfullt sätt
- förutser och löser problemsituationer på ett flexibelt och kundorienterat sätt
- använder kommunikationsmedel på ett mångsidigt, ändamålsenligt och transparent sätt
- kommunicerar på ett ändamålsenligt och begripligt sätt i interaktionssituationer
- klarar av interaktionssituationer på ett främmande språk
- beaktar koldioxidavtrycket och miljöansvaret i klubben eller föreningen i sitt arbete

#### Verksamhetsplanering

Den studerande

- följer rutinerna för ekonomiförvaltning och bokföring i klubben eller föreningen
- planerar en verksamhet, produkt eller tjänst som stöder klubbens eller föreningens grundläggande uppgift
- beaktar klubbens eller föreningens stadgar, grundläggande uppgift och verksamhetsmiljö i planeringen
- beaktar de juridiska och administrativa skyldigheterna i planeringen
- använder klubbens eller föreningens verksamhetsplan, budget samt operativa och ekonomiska resurser i planeringen
- använder klubbens eller föreningens centrala nätverk i planeringen
- använder olika stöd- och finansieringssystem på ett ansvarsfullt sätt i planeringen
- använder teknik och artificiell intelligens på ett ändamålsenligt sätt
- fastställer realistiska mål för genomförandet av planen
- utarbetar realistiska marknadsföringsplaner och försäljningsmål för den verksamhet, produkt eller tjänst som hen planerar
- prissätter verksamheten, produkten eller tjänsten på ett transparent sätt

#### Utvärdering och utveckling av det egna arbetet

Den studerande

- känner till hur belastningsfaktorerna i klubb- och föreningsverksamheten påverkar välbefinnandet i arbetet och beaktar dem
- ber om respons och använder den för att utveckla sitt arbete
- bedömer och utvecklar sitt arbete i klubben eller föreningen ur perspektivet för ansvarsfullhet

#### Trygg och ansvarsfull föreningsverksamhet

Den studerande

- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna på arbetsplatsen
- följer aktuell lagstiftning, bestämmelser och anvisningar
- främjar hållbara och ansvarsfulla rutiner i klubben eller föreningen
- följer ekonomiskt hållbara rutiner
- följer de etiska principerna för branschen
- följer anvisningar om dataskydd och informationssäkerhet
- arbetar med respekt och uppskattning för andra

- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete

## Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov genom att arbeta i praktiska arbetsuppgifter och planera en verksamhet, produkt eller tjänst i en klubb eller förening.

Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.10. Arbete som företagare inom idrotts- och träningsbranschen, 30 kp (108544)

### Krav på yrkesskicklighet

#### Planering av företagets affärsverksamhet och produktifiering

Den studerande

- följer aktuell lagstiftning, bestämmelser, rekommendationer och anvisningar som gäller branschen och arbetet som företagare
- följer de etiska anvisningarna och principerna för hållbar utveckling
- fastställer företagets affärsidé
- utarbetar en plan för affärsverksamheten
- beskriver företagets kort- och långsiktiga mål
- produktifierar sin kompetens eller sina tjänster
- kartlägger den nuvarande marknaden för produkterna och tjänsterna, det rådande konkurrensläget och de viktigaste konkurrenterna
- bestämmer kundgrupperna för företagets produkter och tjänster
- kartlägger möjligheterna till nätverkssamarbete
- planerar företagets ekonomi genom att göra en beräkning över investeringskostnaderna för att starta företaget, de övriga kostnaderna och den planerade finansieringen
- kartlägger vilka stöd och finansieringsmöjligheter som erbjuds av lokala aktörer och organisationer som stöder för företagare i regionen med tanke på affärsverksamheten

#### Att starta företagsverksamheten

Den studerande

- väljer en lämplig företagsform för affärsverksamheten
- utarbetar dokumenten för att grunda företaget
- förstår betydelsen av ansvarsfullhet i företagsverksamheten
- utarbetar en lönsamhetskalkyl som beaktar företagets utgifter och realistiska intäkter
- utarbetar en plan för försäljning och marknadsföring
- planerar ändamålsenliga rutiner för betalningsrörelsen i företaget
- känner till företagarens ansvar för att ordna bokföringen och för att materialet är korrekt
- känner till de vanligaste möjliga hoten mot cyber- och informationssäkerhet i sitt arbete
- beaktar välbefinnandet i arbetet som en del av företagsverksamheten

#### Utvärdering och utveckling av företagets verksamhet

Den studerande

- planerar företagets framtid genom att beskriva risker och möjligheter för företagsverksamheten
- identifierar hur förändringar i verksamhetsmiljön påverkar företagets verksamhet
- bedömer realistiskt sina möjligheter att arbeta som företagare
- gör en kritisk utvärdering av hur användbar den utarbetade planen för att starta företaget är
- ber om och använder respons för att utveckla sitt arbete och företaget
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete

## Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett arbetsprov genom att utföra det arbete som hör till att grunda ett nytt företag eller genom att utveckla ett redan verksamt företag samt genom att utarbeta de dokument som behövs. Yrkesprovet förutsätter inte att den studerande grundar ett eget företag. Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.11. Utveckling av den internationella kompetensen, 15 kp (108542)

### Krav på yrkesskicklighet

#### Förberedelser inför utvecklingsuppgiften

Den studerande

- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- använder informationskällor på främmande språk
- följer den nationella och internationella lagstiftning som gäller arbetet
- kartlägger internationella verksamhetsformer, trender och krav inom sin bransch
- jämför internationella rutiner med tillvägagångssätten i hemlandet
- förstår betydelsen av ansvarsfullhet i en internationell miljö
- planerar sin internationella kompetens eller en utvecklingsuppgift som främjar internationalismen i arbetsmiljön
- ber om respons på sin plan och bedömer behovet av ändringar

#### Genomförande av utvecklingsuppgiften

Den studerande

- genomför utvecklingsuppgiften enligt planen
- använder den internationella kunskap som hen har skaffat för att utveckla sin kompetens och sina arbetsmetoder
- utvärderar hur väl den internationella rutinen lämpar sig för den egna verksamhetsmiljön
- använder sig av de internationella rutiner som lämpar sig för verksamheten
- använder branschens centrala ordförråd på ett främmande språk
- beaktar i sitt arbete särdragen för den internationell verksamhetsmiljön och kulturen
- dokumenterar utvecklingsuppgiften på ett tydligt och korrekt sätt
- bedömer sin kompetens ur ett internationellt perspektiv
- bedömer fördelarna med internationell kunskap och erfarenhet i utvecklingen av yrkesskickligheten
- delar med sig av sin internationella kompetens i verksamhetsmiljön

- presenterar utvecklingsförslag för arbetsmetoderna i sin verksamhetsmiljö utifrån den internationella jämförelsen

### **Säkert och ansvarsfullt arbete**

Den studerande

- ser till sitt ansvar i yrket och följer gällande anvisningar och avtal
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- följer de etiska principerna
- följer bestämmelserna och anvisningarna om dataskydd och datasäkerhet
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

### **Bedömning**

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

### **Sätt att visa yrkeskunnande**

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett arbetsprov genom att planera och genomföra en utvecklingsuppgift i en internationell verksamhetsmiljö.

Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## **2.12. Arbete som tränare, 45 kp (108532)**

### **Krav på yrkesskicklighet**

#### **Tränarens självkänedom**

Den studerande

- definierar sina egna värderingar i arbetet som tränare
- identifierar sina fysiska, psykiska och sociala resurser som tränare
- beskriver sin träningsfilosofi och arbetar i enlighet med den
- utvärderar sitt arbete och beteende i rollen som tränare
- utvärderar sin kompetens om träning och idrott samt sin kunskap om innehållet i den gren som hen är tränare för
- bedömer sin förmåga att använda aktuell information om idrottsträning som grundar sig på olika källor i planeringen och genomförandet av träningen
- tar emot respons på ett sakligt sätt och använder den i yrket

#### **Pedagogisk kompetens inom träning**

Den studerande

- bemöter personen som tränas individuellt
- använder emotionella färdigheter och interaktionsfärdigheter enligt behoven för personen som tränas
- planerar, leder och organiserar övningarna enligt målen
- använder ändamålsenliga tränings- och undervisningsmetoder
- använder olika sätt för att undervisa och lära i sin träning på ett ändamålsenligt sätt
- stärker delaktigheten för personerna som tränas i sin egen utveckling
- behärskar grunderna i att leda ett träningsteam
- klarar av interaktionssituationer på ett främmande språk

## Ansvarsfull verksamhet som tränare

Den studerande

- följer författningarna och förordningarna som gäller branschen samt arbetslagstiftningen
- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna för verksamhetsmiljön
- identifierar det egna välbefinnandets betydelse i arbetet
- arbetar enligt de etiska principerna för idrott
- arbetar enligt bestämmelserna om antidoping
- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar hälsan och välbefinnandet
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- känner till grunderna och rutinerna för parasport i sin idrottsgren
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt
- beaktar tillgängligheten i träningsmiljön
- förebygger arbetarskydds- och olycksfallsrisker
- ger första hjälpen vid olyckor och i livshotande första hjälpen-situationer

## Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov i praktiska arbetsuppgifter i verksamhetsmiljön för träning. Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.13. Att utveckla sin träning och verksamhetsmiljön, 30 kp (108535)

### Krav på yrkesskicklighet

#### Att utveckla sin träningskompetens

Den studerande

- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- utvecklar sin träningskompetens på ett processororienterat sätt
- gör en analys av utgångsläget för sin verksamhet som tränare på ett heltäckande sätt
- beaktar det egna välbefinnandets betydelse för arbetet som tränare i utvärderingen
- utarbetar en plan för att utveckla sin träningskompetens
- utvecklar sin träningskompetens enligt planen
- utvärderar genomförandet av planen för att utveckla träningskompetensen
- samlar systematiskt in respons på sin verksamhet som tränare och använder responsen hen fått för att utveckla sin verksamhet

#### Att utveckla sin verksamhetsmiljö

Den studerande

- beaktar i sin verksamhet styrkorna och utvecklingsområdena för den verksamhetskultur som råder i verksamhetsmiljön
- bedömer möjligheterna och begränsningarna i verksamhetsmiljön med tanke på utförandet av den egna arbetsuppgiften

- stärker möjligheterna att utvecklas i arbetet i den egna arbetsmiljön
- utarbetar en plan för utveckling av verksamhetsmiljön
- använder de möjligheter som expertnätverket erbjuder i planeringen och genomförandet av utvecklingen av arbetsmiljön
- utvecklar verksamhetsmiljön enligt planen
- utvärderar genomförandet av utvecklingsplanen för verksamhetsmiljön
- dokumenterar utvecklingsprojektet på lämpligt sätt
- kommunicerar tydligt, korrekt och mångsidigt om sitt utvecklingsprojekt
- ber om respons på sina planer och bedömer behovet av ändringar
- presenterar förslag för den fortsatta utvecklingen utifrån utvecklingsprojektet

### **Säker och ansvarsfull utvecklingsverksamhet**

Den studerande

- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna för verksamhetsmiljön
- följer författningarna och förordningarna som gäller branschen samt arbetslagstiftningen
- arbetar enligt de etiska principerna för idrott
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt
- följer författningarna och förordningarna som gäller branschen samt arbetslagstiftningen

### **Bedömning**

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

### **Sätt att visa yrkeskunnande**

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov genom att utföra praktiska arbetsuppgifter och visa sin utveckling inom de valda delområdena. Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## **2.14. Träning av barn, 45 kp (108547)**

### **Krav på yrkesskicklighet**

#### **Särdrag i träning av barn**

Den studerande

- handlar som pedagog i situationer när barnet som idrottare tränar och tävlar
- främjar hälsan och säkerheten för barnet som idrottare
- stöder barnet som idrottare i utvecklingen av självkännet
- inspirerar barnet som idrottare till en fysiskt aktiv livsstil och intresse för en idrottsgren genom lek
- samarbetar på ett konstruktivt sätt med vårdnadshavarna till barnet som idrottare och tränarna för barnets övriga fritidsaktiviteter
- stöder barnet som idrottare i att lära sig de färdigheterna som behövs i en grupp
- beaktar det individuella fysiska och kognitiva utvecklingsstadiet för barnet som idrottare samt barnets resurser
- stärker att barnet som idrottare utvecklar sina kognitiva och motoriska färdigheter
- utvecklar barnets idrottsfärdigheter på ett mångsidigt sätt
- använder grunderna för att lära sig en färdighet, så att de passar stadiet i barndomen
- använder i sin träning grunderna för fysisk träning, så att de passar stadiet i barndomen
- differentierar träningen utifrån olika tillväxt- och utvecklingsstadier samt enligt funktionsförmågan genom att justera belastningen

- använder i sin träning grunderna för mental träning, så att de passar stadiet i barndomen
- använder i sin träning de emotionella färdigheterna och interaktionsfärdigheterna, så att de passar stadiet i barndomen
- stärker emotionella färdigheter och interaktionsfärdigheter för barnet som idrottare
- stärker uppgiftsorienteringen i barnens träningsmiljö
- förstår hur den egna verksamheten påverkar barnet som idrottare i en tävlingsituation
- vägleder barnet som idrottare i förebyggandet av skador, behandlingen av dem och rehabiliteringen

### **Barnets utveckling som idrottare**

Den studerande

- kartlägger nuläget för barnet som idrottare i fråga om egenskaper och färdigheter på sätt som passar barnets ålder
- utarbetar en individuell träningsplan för barnet som idrottare och baserar den på verksamhet och mål som stöder utvecklingsområdena
- genomför träningen enligt den utarbetade planen
- följer upp hur väl träningsplanen fungerar och gör vid behov ändringar i den
- motiverar barnet som idrottare och ger individuell respons på sätt som passar barnets ålder
- ber barnet som idrottare och barnets vårdnadshavare om respons på den egna verksamheten
- följer idrottarens utveckling som helhet och utvärderar orsakssambanden tillsammans med idrottaren
- identifierar framgångar och utvecklingsområden och använder dessa observationer i planeringen av den framtida verksamheten

### **Säkert och ansvarsfullt arbete som tränare för barn**

Den studerande

- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna för verksamhetsmiljön
- ser till sin och barnets fysiska, psykiska och sociala säkerhet i idrotten
- arbetar enligt de etiska principerna för idrott
- arbetar enligt bestämmelserna om antidoping
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- känner till grunderna och rutinerna för parasport i sin idrottsgren
- följer bestämmelserna och anvisningarna om dataskydd och datasäkerhet
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

## **Bedömning**

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

### **Sätt att visa yrkeskunnande**

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov genom att utföra praktiska arbetsuppgifter och fastställa sina idrottarens utveckling inom de valda delområdena. Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.15. Träning av ungdomar, 45 kp (108538)

### Krav på yrkesskicklighet

#### Särdrag i träning av ungdomar

Den studerande

- handlar som pedagog i den unga idrottarens tränings- och tävlingsituationer
- främjar den unga idrottarens hälsa och säkerhet
- stöder utvecklingen av den unga idrottarens självkännet
- vägleder den unga till en fysiskt aktiv livsstil och stöder utvecklingen till idrottare
- ökar den unga idrottarens intresse för idrott och engagemanget i en idrottsgren
- beaktar hur den totala belastningen i den ungas livsmiljö påverkar träningen
- beaktar den ungas fysiska och kognitiva utvecklingsstadium samt den ungas resurser
- samarbetar på ett konstruktivt sätt med den unga idrottarens vårdnadshavare
- stöder den unga idrottarens dubbla karriärer i samarbete med andra aktörer
- vägleder den unga idrottaren i hans utveckling mot målet
- uppmuntrar den unga idrottaren till mångsidig träning och träning på egen hand
- genomför mångsidig och varierad träning av färdigheter som motsvarar kraven för grenen
- använder grunderna för att lära sig en färdighet, så att de passar stadiet i ungdomen
- känner till den unga idrottarens individuella träningsbakgrund
- använder i sin träning grunderna för fysisk träning, så att de passar stadiet i ungdomen
- differentierar träningen utifrån olika tillväxt- och utvecklingsstadier samt enligt funktionsförmåga genom att justera belastningen
- handleder idrottaren i förebyggandet av skador, behandlingen av dem och rehabiliteringen
- använder i sin träning grunderna för mental träning, så att de passar stadiet i ungdomen
- använder i sin träning de emotionella färdigheterna och interaktionsfärdigheterna, så att de passar stadiet i ungdomen
- stärker den unga idrottarens emotionella färdigheter och interaktionsfärdigheter
- förstår hur den egna verksamheten påverkar den unga idrottaren i en tävlingsituation
- känner till de grenspecifika kraven i elitidrott

#### Den ungas utveckling som idrottare

Den studerande

- kartlägger nuläget för den unga idrottaren i fråga om egenskaper och färdigheter på sätt som passar den ungas ålder
- ber den unga idrottaren och hans vårdnadshavare om respons på den egna verksamheten
- ställer upp utvecklingsmål tillsammans med idrottaren i enlighet med kraven för grenen och verksamhetsmiljön
- utarbetar en individuell träningsplan för den unga idrottaren utifrån en analys av utvecklingsområdena och målsättningarna
- genomför träningsplanen i praktiken
- följer upp hur väl träningsplanen fungerar och gör vid behov ändringar i den
- följer idrottarens utveckling som helhet och utvärderar orsakssambanden tillsammans med idrottaren
- identifierar framgångar och utvecklingsområden och använder dessa observationer i planeringen av den framtida verksamheten

#### Säkert och ansvarsfullt arbete som tränare för ungdomar

Den studerande

- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna för verksamhetsmiljön
- ser till sin och den ungas fysiska, psykiska och sociala säkerhet i idrotten
- arbetar enligt de etiska principerna för idrott
- arbetar enligt bestämmelserna om antidoping
- arbetar med respekt och uppskattning för andra

- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- känner till grunderna och rutinerna för parasport i sin idrottsgren
- följer bestämmelserna och anvisningarna om dataskydd och datasäkerhet
- följer principerna i fråga om hållbar utveckling
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

## Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov genom att utföra praktiska arbetsuppgifter och fastställa sina idrottares utveckling inom de valda delområdena. Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.16. Träning av vuxna, 45 kp (108533)

### Krav på yrkesskicklighet

#### Särdrag i träning av vuxna

Den studerande

- behärskar de tekniska och taktiska särdragen för den gren som hen är tränare för
- känner till de grenspecifika kraven i elitidrott
- beaktar tävlingskraven vid planeringen och genomförandet av träningen
- vägleder idrottaren att hitta det optimala sättet att förbereda sig för tävlingssituationer
- förstår hur den egna verksamheten påverkar idrottaren i en tävlingssituation
- behärskar grunderna i planering och utvärdering av individuella program för träning av egenskaper
- vägleder idrottaren att skapa balans mellan ansträngning och vila i vardagen och beakta den belastningen som helhet
- differentierar träningen enligt idrottarens funktionsförmåga genom att justera belastningen
- vägleder idrottaren i förebyggandet och behandlingen av skador samt rehabiliteringen
- använder grunderna för mental träning individuellt
- använder i sin träning de emotionella färdigheterna och interaktionsfärdigheterna enligt individen och situationen
- stärker idrottarens emotionella färdigheter och interaktionsfärdigheter
- stöder idrottaren att utveckla sin självkänedom
- vägleder idrottaren att ta ansvar för sin utveckling och prestation
- känner till hur medier och sociala medier påverkar idrottaren
- förbereder idrottare för karriärbytet när idrottskarriären avslutas
- främjar idrottarens hälsa och säkerhet
- känner till hur åldrandet påverkar funktionsförmågan

#### Den vuxnas utveckling som idrottare

Den studerande

- kartlägger nuläget för idrottaren i fråga om egenskaper och färdigheter i enlighet med kraven i verksamhetsmiljön
- ber idrottaren om respons på den egna verksamheten
- sätter upp individuella och kollektiva utvecklingsmål tillsammans med idrottarna i enlighet med kraven för grenen och verksamhetsmiljön
- utarbetar en individuell träningsplan utifrån resultaten av analysen och målsättningarna

- genomför träningsplanen i praktiken
- följer upp hur väl träningsplanen fungerar och gör vid behov ändringar i den
- följer upp idrottarens utveckling som helhet och utvärderar orsakssambanden tillsammans med idrottaren
- identifierar framgångar och utvecklingsområden och använder dessa observationer i planeringen av den framtida verksamheten

### **Säkert och ansvarsfullt arbete som tränare för vuxna**

Den studerande

- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna för verksamhetsmiljön
- ser till sin och idrottarens fysiska, psykiska och sociala säkerhet
- arbetar enligt de etiska principerna för idrott
- arbetar enligt bestämmelserna om antidoping
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- känner till grunderna och rutinerna för parasport i sin idrottsgren
- följer bestämmelserna och anvisningarna om dataskydd och datasäkerhet
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

### **Bedömning**

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

### **Sätt att visa yrkeskunnande**

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov genom att utföra praktiska arbetsuppgifter och fastställa sina idrottarens utveckling inom de valda delområdena. Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## **2.17. Elitidrottsträning, 15 kp (108530)**

### **Krav på yrkesskicklighet**

#### **Planering av elitidrottsmiljön**

Den studerande

- kan bygga upp och leda ett mångprofessionellt träningsteam
- förstår betydelsen av samarbete med intressentgrupperna i träningen
- bedömer nivån på den egna verksamhetsmiljön i förhållande till den internationella nivån
- jämför nivån på den idrottare, den träningsgrupp eller det lag som hen tränar med kraven på den internationella eliten inom grenen
- säkerställer att förhållandena och utrustningen för idrottaren är på elitnivå
- beaktar i sina planer elitidrottens karaktär som en miljö för att uppnå resultat
- tar reda på grunderna för professionella avtal mellan tränare och idrottare

#### **Träning av elitidrottare**

Den studerande

- använder sig i sitt arbete av ett nationellt och internationellt professionellt nätverk på ett ändamålsenligt sätt
- känner till och använder metoder för att stärka idrottarens konkurrensfördel
- vägleder idrottaren i att ta ansvar för sin karriär
- identifierar press utifrån i elitidrotten och utvecklar både sin och idrottarens stresshantering

- vägleder idrottaren i att förbereda sig på ett optimalt sätt inför tävlingsituationer
- känner till mediernas roll i elitidrotten och kan hantera dem på det sätt som situationen kräver
- använder medier på ett målinriktat sätt, som en del av helheten för elitidrott och träning

### Utvärdering och utveckling av träningen

Den studerande

- utarbetar en process som stöd för den egna utvecklingen
- dokumenterar regelbundet sin träning
- reflekterar regelbundet över sin verksamhet
- ber aktivt om respons
- tar emot respons på ett sakligt sätt och använder den i yrket
- ser till upprätthållandet av det egna välbefinnandet och den egna utvecklingen
- gör upp en karriärplan för sig själv

### Säker och ansvarsfull elitidrottsträning

Den studerande

- ser till sin och idrottarens fysiska, psykiska och sociala säkerhet
- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna för verksamhetsmiljön
- arbetar enligt de etiska principerna för idrott
- arbetar enligt bestämmelserna om antidoping
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- följer bestämmelserna och anvisningarna om dataskydd och datasäkerhet
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

## Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov genom att utföra praktiska arbetsuppgifter och visa hur den egna kompetensen har utvecklats. Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.18. Fysisk träning, 15 kp (108531)

### Krav på yrkesskicklighet

#### Planering av fysisk träning och testning

Den studerande

- känner till människans centrala funktionella anatomi med tanke på belastning och rörelse
- använder belastningsfysiologi vid planeringen av träningen och förstår de faktorer som påverkar den
- använder sin kunskap om grunderna för träning av styrka, snabbhet, uthållighet och rörlighet i planeringen
- använder sin kunskap om principerna för program för resultatnriktad träning av egenskaper i planeringen

- använder sin kunskap om grunderna för lågintensiv skadeförebyggande och återhämtande träning i planeringen
- fastställer värden för målet för egenskaperna inom fysisk prestationsförmåga i relation till kraven för respektive gren och idrottare
- förbereder nödvändig testutrustning och använder den korrekt i testsituationen
- testar idrottarna med tester av prestationsförmågan och grentester i enlighet med kraven
- utarbetar en individuell process som stöd för idrottarens utveckling
- utarbetar en process som stöd för lagets eller träningsgruppens utveckling

### Utveckling av de fysiska egenskaperna

Den studerande

- utarbetar tillsammans med idrottaren ett personligt träningsprogram för de fysiska egenskaperna
- genomför träningsprogrammet enligt planen
- stärker idrottarens delaktighet i planeringen och genomförandet av verksamheten
- kombinerar olika delområden av fysisk träning med grenspecifik träning
- följer upp idrottarens träningsbelastning och belastning som helhet samt återhämtningen
- använder ändamålsenlig teknik för att mäta fysiska egenskaper
- följer upp träningen och utvecklingen på ett ändamålsenligt sätt
- stöder idrottaren utgående från tester i den systematiska återgången till full prestationsförmåga efter en skada

### Utvärdering och utveckling av träningen

Den studerande

- utarbetar en process som stöd för den egna utvecklingen
- dokumenterar regelbundet sin träning
- reflekterar regelbundet över sin verksamhet
- ber aktivt om respons
- tar emot respons på ett sakligt sätt och använder den i yrket

### Säker och ansvarsfull fysisk träning

Den studerande

- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna för verksamhetsmiljön
- ser till sin och idrottarens fysiska, psykiska och sociala säkerhet
- arbetar enligt de etiska principerna för idrott
- arbetar enligt bestämmelserna om antidoping
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- följer bestämmelserna och anvisningarna om dataskydd och datasäkerhet
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

## Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

### Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett arbetsprov genom att utföra praktiska arbetsuppgifter och visa sin kompetens inom utveckling och testning av idrottarens fysiska egenskaper samt genom att fastställa idrottarnas utveckling inom de valda delområdena. Om

yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.19. Mental träning, 15 kp (108539)

### Krav på yrkesskicklighet

#### Planering av mental träning

Den studerande

- kartlägger individuellt idrottarens utgångsläge som helhet
- ställer upp kort- och långsiktiga mål för den mentala träningen tillsammans med idrottaren
- använder sin kunskap om idrottarens inre och yttre motivationsfaktorer i planeringen
- använder sin kunskap om idrottarens nivå av självkänedom i planeringen
- utarbetar en process för att stödja idrottarens psykiska egenskaper som en del av utvecklingen som helhet

#### Utveckling av de psykiska egenskaperna

Den studerande

- skapar genom sin verksamhet en stark relation av förtroende mellan sig själv och idrottaren
- utvecklar motivationsklimatet, atmosfären och kulturen i den egna verksamhetsmiljön utifrån värdegrunden
- använder emotionella färdigheter och interaktionsfärdigheter på ett mångsidigt och individuellt sätt i sin träning
- tillämpar tränings- och undervisningsstilar individuellt och på gruppnivå enligt det som krävs i situationen
- stärker idrottarens delaktighet i planeringen och genomförandet av verksamheten
- vägleder idrottaren till den optimala prestationen i tränings- och tävlingsituationer
- vägleder idrottaren att genomföra självutvärdering
- stöder individuellt idrottaren att utveckla sina mentala färdigheter
- främjar idrottarens inställning till utveckling
- följer upp idrottarens kort- och långsiktiga mål
- identifierar möjliga riskfaktorer hos idrottaren när det gäller den psykiska hälsan
- hänvisar vid behov idrottaren till en expert inom hälso- och sjukvården

#### Utvärdering och utveckling av verksamheten som tränare

Den studerande

- utarbetar en process som stöd för den egna utvecklingen
- dokumenterar regelbundet sitt arbete som tränare
- reflekterar regelbundet över sin verksamhet
- ber aktivt om respons på sin träning
- tar emot respons på ett sakligt sätt och använder den i yrket

#### Säker och ansvarsfull mental träning

Den studerande

- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna för verksamhetsmiljön
- arbetar enligt de etiska principerna för idrott
- arbetar enligt bestämmelserna om antidoping
- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- följer bestämmelserna och anvisningarna om dataskydd och datasäkerhet
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

## Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett arbetsprov genom att utföra praktiska arbetsuppgifter och fastställa utvecklingen av idrottarnas psykiska egenskaper inom de valda delområdena. Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.20. Idrottarens näring, 15 kp (108548)

### Krav på yrkesskicklighet

#### Planering av kostrådgivning

Den studerande

- använder sin kunskap om grunderna i näringsfysiologi i förberedelserna
- använder sin kunskap om grunderna för energiomsättning i förberedelserna
- identifierar de viktigaste näringsämnen som ger energi och skyddar kroppen med tanke på idrottarens näring
- utarbetar en individuell process som stöd för idrottarens utveckling

#### Utveckling av kostvanorna

Den studerande

- stärker idrottarens delaktighet i planeringen och genomförandet av verksamheten
- utarbetar en individuell näringsplan för idrottaren
- handleder idrottaren i att upprätthålla en jämn måltidsrytm i sin vardag
- handleder idrottaren i att identifiera och tillgodose sitt individuella energibehov
- vägleder idrottaren i en ändamålsenlig kost och vätsketillförsel på tränings-, tävlings- och vilodagar
- stöder idrottaren i att följa planen för kosten
- identifierar möjliga riskfaktorer hos idrottaren när det gäller kosten
- hänvisar vid behov idrottaren till en expert inom hälso- och sjukvården

#### Utvärdering och utveckling av rådgivningen

Den studerande

- utarbetar en process som stöd för den egna utvecklingen
- dokumenterar regelbundet sin rådgivning
- reflekterar regelbundet över sin verksamhet
- ber aktivt om respons
- tar emot respons på ett sakligt sätt och använder den i yrket

#### Säker och ansvarsfull näringsrådgivning

Den studerande

- söker information från olika informationskällor och bedömer informationens tillförlitlighet kritiskt
- ser till sitt ansvar i yrket och följer avtalen och anvisningarna för verksamhetsmiljön
- ser till sin och idrottarens fysiska, psykiska och sociala säkerhet
- arbetar enligt de etiska principerna för idrott
- arbetar enligt bestämmelserna om antidoping

- arbetar med respekt och uppskattning för andra
- främjar tillgänglighet, likabehandling och jämställdhet i sitt arbete
- följer bestämmelserna och anvisningarna om dataskydd och datasäkerhet
- arbetar på ett hållbart och ansvarsfullt sätt

## Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett arbetsprov genom att utföra praktiska arbetsuppgifter och fastställa utvecklingen av idrottarnas kompetens i fråga om de egna kostvanorna. Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.21. Att främja den digitala förmågan i arbetsgemenskapen, 15 kp (107653)

Med digital förmåga avses organisationens förmåga att verka effektivt i den digitala miljön. Digital förmåga förutsätter till exempel kunnig personal och ledning, tydliga verksamhetsmodeller och processer, ändamålsenlig information samt fungerande, användarorienterade datasystem. Den digitala förmågan för arbetsgemenskapen eller en samarbetspartner stärks bäst genom samarbete, gemensam utveckling och delat kunnande. Arbetsgemenskap innebär i det här sammanhanget den minsta enheten för arbetet, det vill säga den grupp eller det team, där den studerande arbetar.

## Krav på yrkesskicklighet

### Möjligheter och nuläge för digitaliseringen

Den studerande

- använder information om digitaliseringens användningsmöjligheter i arbetsprocesserna i branschen
- känner till styrkorna och utvecklingsområdena i sitt digitala kunnande
- känner till de centrala delområdena av den digitala förmågan
- känner till arbetssätten och verksamhetskulturen för arbetsgemenskapen eller en samarbetspartner
- använder olika sätt att kartlägga den digitala förmågan för arbetsgemenskapen eller en samarbetspartner
- följer bestämmelserna samt organisationens anvisningar om dataskydd och sekretess
- följer bestämmelserna och organisationens anvisningar om datasäkerhet
- känner till de vanligaste cyber- och datasäkerhetshoten och kan handla i hotsituationer i enlighet med sin roll
- känner till de vanligaste hoten mot cyber- och informationssäkerhet och kan handla i en hotsituation i enlighet med sin roll

### Att dela och utveckla kunnandet

Den studerande

- tillämpar information om styrkorna och utvecklingsområdena i den digitala förmågan för arbetsgemenskapen eller en samarbetspartner i planeringen av utvecklingen av kunnandet
- kommer tillsammans med arbetsgemenskapen eller en samarbetspartner överens om sätten att dela kunnandet i stärkandet av den digitala förmågan

- utarbetar en schemalagd plan för det gemensamt överenskomna utvecklingsarbetet
- kommunicerar om utvecklingsarbetet
- genomför det överenskomna utvecklingsarbetet som en del av arbetsgemenskapen eller med en samarbetspartner

### **Uppföljning, utvärdering och rapportering**

Den studerande

- samlar in respons och erfarenheter om det genomförda utvecklingsarbetet från arbetsgemenskapen eller en samarbetspartner
- analyserar responsen och kommunicerar om den till arbetsgemenskapen eller en samarbetspartner
- utvärderar hur väl hen lyckats främja den digitala förmågan för arbetsgemenskapen eller en samarbetspartner
- ger motiverade förslag till fortsatt utveckling för att främja den digitala förmågan för arbetsgemenskapen eller en samarbetspartner

### **Bedömning**

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

### **Sätt att visa yrkeskunnande**

Den studerande visar sitt kunnande i praktiska arbetsuppgifter i ett yrkesprov genom att utföra uppgifter som främjar den digitala förmågan för arbetsgemenskapen eller en samarbetspartner i arbetsmiljön på en arbetsplats inom branschen.

Till de delar som den yrkesskicklighet som krävs i examensdelen inte kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## **2.22. Användning av artificiell intelligens i arbetsprocessen, 15 kp (107654)**

### **Krav på yrkesskicklighet**

#### **Möjligheter att använda artificiell intelligens**

Den studerande

- känner till olika delområden, centrala verksamhetsprinciper samt algoritmernas logik inom artificiell intelligens
- tar reda på de vanligaste användningsområdena och fördelarna med användningen av artificiell intelligens i arbetsuppgifterna inom branschen
- känner till risker som är allmänt förknippade med användningen av artificiell intelligens utgående från etik, ansvarsfullhet och miljöpåverkan
- tar reda på organisationens sätt att använda artificiell intelligens i arbetsprocesserna

#### **Att använda generativ artificiell intelligens**

Den studerande

- jämför verktygen för generativ artificiell intelligens och utvärderar möjligheten att använda dem i sin arbetsprocess med beaktande av bestämmelserna och organisationens anvisningar om användningen av artificiell intelligens
- väljer ett verktyg för artificiell intelligens som lämpar sig för användningsändamålet och som är tillgängligt

- följer bestämmelserna samt organisationens anvisningar om användning av artificiell intelligens, datasäkerhet, dataskydd och sekretess
- använder verktyget för generativ artificiell intelligens på ett mångsidigt sätt i de olika faserna av arbetsprocessen
- känner till de vanligaste cyber- och datasäkerhetsriskerna och kan handla i hotsituationer i enlighet med sin roll
- redigerar inställningarna för verktyget för artificiell intelligens så att de lämpar sig för användningsändamålet
- för in nödvändiga uppgifter i den artificiella intelligensen på ett datasäkert sätt med beaktande av dataskydd, sekretess och upphovsrätt
- ger den artificiella intelligensen en roll som lämpar sig för problemet som ska lösas
- beskriver för den artificiella intelligensen problemet som ska lösas och formulerar ändamålsenliga kommandon och uppmaningar
- bedömer kritiskt tillförlitligheten i de produkter som den artificiella intelligensen skapat och identifierar eventuella fel, förvrängningar och brister
- gör motiverade slutsatser samt säkerställer etiken i produkterna och transparensen i användningen av den artificiella intelligensen
- utvärderar hur användningen av det valda verktyget för artificiell intelligens har inverkat på de olika faserna i arbetsprocessen
- delar sina erfarenheter av att använda artificiell intelligens och presenterar utvecklingsidéer för hur man kan använda den i arbetsprocessen

## Bedömning

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

## Sätt att visa yrkeskunnande

Den studerande visar sitt kunnande i praktiska arbetsuppgifter i ett yrkesprov genom att använda generativ artificiell intelligens på ett mångsidigt sätt i de olika faserna av arbetsprocessen i arbetsmiljön på en arbetsplats inom branschen.

Till de delar som den yrkesskicklighet som krävs i examensdelen inte kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

## 2.23. Att främja grön omställning, 15 kp (107655)

Den gröna omställningen är en förändring mot mer ekologiskt hållbar och koldioxidneutral ekonomi. En hållbar ekonomi bygger på lösningar som främjar mindre koldioxidutsläpp, cirkulär ekonomi och naturens mångfald samt en hållbar användning av naturresurserna.

Grön omställning innebär att man i samhället och ekonomin byter från användning av fossila energikällor till alternativ som har mindre negativ inverkan på miljön och är mer hållbara. Målet är att minska inverkan på miljön, speciellt klimatförändringen.

## Krav på yrkesskicklighet

### Grön omställning som fenomen

Den studerande

- förstår målen för den gröna omställningen och de centrala begreppen
- förstår betydelsen av energilösningar, resurseffektivitet, cirkulär ekonomi och målen för koldioxidneutralitet för branschen
- känner till den betydelse den gröna omställningen har för att stöda en hållbar ekonomisk tillväxt

- känner till på vilket sätt den gröna omställningen är mångfacetterad och systemisk

### **Grön omställning inom branschen**

Den studerande

- känner till miljökonsekvenserna och miljöskyldigheterna för branschen
- känner till utmaningarna och möjligheterna i att främja den gröna omställningen inom branschen
- förstår vilka strukturella förändringar som krävs för den gröna omställningen
- känner till grön teknik och innovationer inom branschen
- utvärderar kritiskt möjligheterna till grön omställning inom branschen

### **Planering av åtgärder för den gröna omställningen**

Den studerande

- granskar kritiskt den inverkan de nuvarande verksamhetssätten har på belastningen av miljön
- tar fram idéer för åtgärder som främjar den gröna omställningen
- skaffar information från olika källor om hur man genomför åtgärder för den gröna omställningen och granskar kritiskt informationen
- gör konkreta förslag på åtgärder för den gröna omställningen
- utvärderar hur realistiskt och vilken inverkan genomförandet av olika åtgärdsalternativ är

### **Verksamhet som främjar den gröna omställningen**

Den studerande

- genomför praktiska åtgärder för att främja den gröna omställningen
- informerar om åtgärderna för den gröna omställningen i sin arbetsgemenskap eller till sina samarbetspartner
- uppmuntrar arbetsgemenskapen eller samarbetspartner till att arbeta på ett miljövänligt sätt

## **Bedömning**

Den studerandes prestation är godkänd när hen kan utföra arbetsuppgifterna i examensdelen enligt kraven på yrkesskicklighet.

### **Sätt att visa yrkeskunnande**

Den studerande visar sin yrkesskicklighet i ett yrkesprov genom att utföra praktiska arbetsuppgifter för att främja den gröna omställningen inom branschen. Arbetsuppgifterna kan vara åtgärder för att främja den gröna omställningen på arbetsplatsen, för en produkt eller tjänst.

Om yrkesskickligheten inte till alla delar kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

### 3. Bilaga Värdegrund

Yrkesutbildningens mål är att utveckla individernas yrkeskunnande, arbetslivet och samhället. Yrkesutbildningen ger färdigheter att arbeta inom ett yrkesområde samt färdigheter att fatta beslut som grundar sig på kunskap och etisk och kritisk reflektion.

Grunden för yrkesutbildningen är att man respekterar de mänskliga rättigheterna och värdesätter mångfald. I yrkesutbildningen främjar man jämlikhet och likabehandling, välmående och demokrati. Delaktighet, aktivt aktörskap, öppenhet och samhörighet betonas i yrkesutbildningens verksamhet.

Yrkesutbildningen svarar på ett flexibelt och betydelsefullt sätt på ändringar i kompetensbehoven för individen, arbetslivet och samhället. Färdigheter för karriärplanering och kontinuerligt lärande blir särskilt viktiga då det uppstår ändringar i verksamhetsmiljöerna. Yrkesutbildningen grundar sig på arbetslivets kompetensbehov och erbjuder olika sätt att utveckla kunnandet utgående från den studerandes mål, behov och livssituation. Ett säkert arbete, en företagande attityd och hantering av ekonomin utgör en del av yrkesskickligheten.

I yrkesutbildningen förstår man vikten av en hållbar livsstil och kunnandet skapar grunden för en ekonomi som främjar välmående för medborgarna och miljön. Yrkesutbildningen ökar förståelsen för att hållbart använda naturresurserna, begränsa och anpassa sig till klimatförändringen samt bevara naturens mångfald. Yrkesutbildningen stöder internationalisering och globalt ansvar.

Värdegrunden genomförs i verksamhetskulturen inom yrkesutbildningen samt då man förvärvar och påvisar kunnandet i olika lärmiljöer.

## 4. Kompetensområdet för idrott

Den som har avlagt kompetensområdet för idrott kan leda individer och kundgrupper i motion och idrott genom att använda mångsidiga metoder. Därtill kan hen utveckla verksamhetsmiljön för motion och idrott genom att iaktta lagstiftningen, de etiska principerna samt säkerhetsbestämmelserna för branschen. Motionsrådgivare (YE) kan uppmuntra till en fysiskt aktiv livsstil, betona motionens inverkan på den fysiska prestationsförmågan, hälsan och det psykiska och sociala välbefinnandet. Den som har avlagt kompetensområdet för idrott har färdigheter att utveckla sin yrkeskompetens, verka som företagare samt se till sin arbets- och funktionsförmåga.

Motionsrådgivare (YE) kan arbeta i uppgifter med att planera och leda eller handleda motion och idrott i olika verksamhetsmiljöer inom den offentliga, privata eller tredje sektorn. De vanligaste arbetsmiljöerna inom den offentliga sektorn är idrottsväsendet inom en kommun samt andra verksamhetsområden som hör till idrott, motion och välbefinnande. Inom den privata sektorn arbetar den som har avlagt kompetensområdet för idrott i idrottsföretag, i företag inom andra branscher med uppgifter som hör till idrott, motion och välbefinnande eller som självständig företagare inom idrottsbranschen. De vanligaste arbetsmiljöerna inom den tredje sektorn är motions- och idrottsföreningar samt regionala och nationella motions- och idrottsorganisationer.

## 5. Kompetensområdet för idrottsträning

Den som har avlagt kompetensområdet för träning kan arbeta som tränare i träningsarbete och utveckla sitt kunnande som tränare samt träningsmiljön. Hen kan som tränare arbeta utgående från idrottaren, stödja och följa idrottarens utveckling som helhet samt främja säkerheten under träningarna.

Tränare (YE) kan arbeta med träningsuppgifter inom den tredje, offentliga eller privata sektorn. De vanligaste arbetsmiljöerna inom den tredje sektorn är motions- och idrottsföreningar, medan de vanligaste arbetsmiljöerna inom den offentliga sektorn är träningscenter och idrottsakademier. Inom den privata sektorn arbetar den som har avlagt kompetensområdet för träning i yrkesorganisationer för idrott eller som egenföretagare inom träningsarbete.