



ASPERO
IDROTTSGYMNASIUM

2023/2024

Karlskrona

ASPERO SKAPAR VINNARE! SOCIALT, I IDROTTE OCH I STUDIERNA

Aspero är en unik skola. Alla elever är aktiva idrottare. Vi har höga förväntningar på dig som elev att alltid anstränga dig och göra ditt bästa. Vi ställer krav och stöttar. På Aspero tror vi att alla kan bli vinnare. Vi engagerar oss i din utveckling och utmanar dig att nå dina mål i livet.

Jag heter Ulf Nilsson och är rektor på Aspero i Karlskrona. Aspero är skolan för dig som vill kombinera skola och träning. Vi på Aspero Idrottsgymnasium hjälper dig att lyckas med både skolan och idrotten. Vi är den lilla skolan med de stora möjligheterna. Aspero är beläget mitt i Karlskrona centrum vid Hoglands park, nära till buss och tågförbindelser och allt annat som staden har att erbjuda.

Välkommen till Aspero!





Vi har engagerad och kompetent personal med relationellt ledarskap som ger trygghet och skapar motivation för elevers lärande. Återkommande ger elever oss höga betyg i trivsel och kompetens.

Vår undervisning kopplar samman verkligheten med utbildningens mål. När det är möjligt ska undervisningen inspireras och påverkas av det som händer i omvärlden.



Undervisningen är formativ, vilket innebär att lärarna och tränarna ger mycket återkoppling, under lärandeprocessen mot ett bra slutresultat.



Vi jobbar hela tiden med en varierad undervisning och en tydlig strategi för att de elever som behöver ska få stöd i sitt lärande. Alla elever tränas i hur man ska planera och lyckas i sina studier och få en ökad förståelse för sitt eget lärande.

UTBILDNINGENS INRIKTNINGAR



Efter examen på något av våra nationella högskoleförberedande program är du behörig att läsa majoriteten av alla program och kurser på universitet och högskola. Du har möjlighet att vidareutbilda dig till bl.a. journalist, jurist, ekonom, ekonomichef, mäklare, polis, lärare, personalchef eller psykolog.

EKONOMIPROGRAMMET

Inriktning ekonomi

Programmet där du lär dig förstå de ekonomiska strukturerna och hur de samspelar med samhället. Du får starta ett eget företag och möjlighet att delta i UF. På inriktningen fördjupar du dig bl.a. i ämnen som redovisning, marknadsföring, företagsekonomi samt entreprenörskap och privatjuridik.

SAMHÄLLSVETENSKAPSPROGRAMMET

Inriktning samhällsvetenskap

Programmet där du lär dig om samhällsstrukturer och människors livsvillkor. Du studerar vad som sker i samhället både lokalt och globalt. På inriktningen fördjupar du dig bl.a. i ämnen som filosofi, geografi, historia, religion och samhällskunskap.

SAMHÄLLSVETENSKAPSPROGRAMMET

Inriktning beteendevetenskap

Programmet som ger dig kunskaper om människors utveckling, socialisation och beteende i olika sammanhang och situationer. Du får utveckla din ledarskapsförmåga både teoretiskt och praktiskt. På inriktningen fördjupar du dig bl.a. i ämnen som kommunikation, ledarskap och organisation, sociologi och psykologi.



POÄNGPLANER

FULLSTÄNDIGT
PROGRAM
2500P

GYMNASIEGEMENSAMMA KURSER

Engelska 5, 6
Historia 1b
Idrott och hälsa 1
Matematik 1b, 2b
Naturkunskap 1b
Religionskunskap 1*
Samhällskunskap 1b (EK: Sh 2)
Svenska 1, 2, 3

Gymnasiearbete 100 p

Individuellt val 200 p

Idrott och hälsa specialisering 1,2

Programfördjupningar 300 p

Exempel:
Engelska 7
Entreprenörskap
Naturkunskap 2
Matematik 3b, 4
Moderna språk
Internationell ekonomi
Ledarskap och organisation
Samhällsvetenskaplig specialisering

NIU-kurser 400 p

Idrottsspecialisering 1, 2, 3
Tränings- och tävlingslära 1

* = 50 poäng, övriga 100 poäng

EKONOMI

Programgemensamma kurser 350 p

Moderna språk
Psykologi 1*
Företagsekonomi 1
Privatjuridik

Inriktningskurser 300 p

Entreprenörskap och företagande
Företagsekonomi 2
Matematik 3b

SAMHÄLL

Programgemensamma kurser 300 p

Moderna språk (200 p)
Psykologi 1*
Filosofi 1*

Inriktning beteendevetenskap 450 p

Samhällskunskap 2
Psykologi 2a*
Kommunikation
Ledarskap och organisation
Sociologi

Inriktning samhällsvetenskap 450 p

Geografi 1
Historia 2a
Religionskunskap 2*
Samhällskunskap 2,3

IDROTTENS INRIKTNINGAR

ANSÖK SENAST
15 FEBRUARI
NIU
1 DECEMBER

Idrotten har vi dels som din valda idrott och dels som teori. Du utvecklar din färdighet och teknik tillsammans med våra välmeriterade tränare, som lär dig tänka idrottspsykologiskt och träna hälsosamt.

SAMVERKAN

Vi samverkar med Karlskrona Idrotts & fritidscenter (gamla testlabbet) för tester och fysträning. Vi har även ett samarbete med Anders Boström som är sjukgymnast på Karlskrona Fysio. Anders är väl förankrad inom idrotten i Karlskrona.

NIU HANDBOLL

Totalt fem pass idrott per vecka under alla tre åren. Du läser ämnet specialidrott, som bara får användas i NIU. Betyg gäller för att komma in på program- met. Du ska rekommenderas av förbundet genom NIU- uttagning.

FOTBOLL SPETS

Ett extra fotbollspass per vecka under alla tre åren (gäller endast fotboll).

PROFIL

Fotboll, golf, gym/fitness, handboll och innebandy. Totalt tre pass idrott per vecka under alla tre åren. Betyg gäller för att komma in på programmet.



GOLF

ANLÄGGNINGEN

Vi samarbetar med Nicklastorp GK. Det är en familjär golfklubb med entreprenörsanda och passion för nytänkande och utveckling. Banan är utmanande för både kropp och tanke.

TRÄNINGEN

Under vinterhalvåret ligger fokus på att utveckla elevernas golfteknik samt fysik.

Vi eftersträvar att alla elever ska ha förståelse/kunskap för sin teknik så att de kan bli sin egen coach. Fyrträningen är golfrelaterad och anpassad för att utveckla explosivitet och förebygga skador. Under utomhussäsongen tränar vi på de olika delarna i golf samt spel på banan. De olika delarna i spelet (putt, chip, inspel, utslag och bunkerslag) testas kontinuerligt för att hela tiden veta vad du är bra på och vad du behöver utveckla.

TRÄNARE

Erik Braun jobbar som headpro på Nicklastorp GK. Läser just nu HTU (högre tränarutbildning) i Stockholm. Har själv spelat på juniorelitnivå och gått gymnasium med golfsatsning.



FOTBOLL



ANLÄGGNINGEN

Träningen genomförs på Rödeby träningsanläggning, vilket innebär både konstgräs och naturgräs. Fysträningen bedrivs i Karlskrona Idrotts & fritidscenter (gamla testlabbet).

TRÄNINGEN

På Asperos fotbollsprofil får du tillfälle att koncentrera dig på din egen utveckling. Du får möjlighet att utveckla dina förmågor inom teknik, positionsspel, taktik och fysik. Tränar vi anfallsspel jobbar du t.ex med passningar, löpningar och avslut. Tränar vi försvarsspel får du jobba med allt från din individuella försvarsteknik till att försvara inom ramen för lagdelar och lag. Du får även utveckla din fotbolls fysik då vi har tillgång till Blekinge Health Arena.

TRÄNARE

Christian Månsson har kandidatexamen från GIH och är utbildad lärare i Idrott och hälsa på gymnasienivå.

Instruktörer från Mjällby AIF ansvarar för planering och genomförande av träningen.

Det finns även möjlighet att söka FOTBOLL SPETS som innebär en extra träning i veckan.

INNEBANDY

ANLÄGGNINGEN

Träningen genomförs i Vedebyhallen, Brinova Arena och Karlskrona Idrotts & fritidscenter (gamla testlabbet).

TRÄNINGEN

Vi lägger stort fokus på din individuella utveckling och de förmågor som just du vill utveckla både tekniskt, taktiskt och fysiskt. Detaljträning och "nötning" är vanliga inslag på våra träningar, där vi också jobbar mycket med smågrupper för att öka kvaliteten på skott, pass, mottag och bollkontroll. Vi utgår från den position du spelar och planerar återkommande träningarna utifrån det.

De fysiska egenskaper du vill förbättra har du stora möjligheter till då vi en gång i veckan förlägger träningen på Health Arena.

TRÄNARE

Jens Norrman har SIBF-utbildning och erfarenhet från elit- och landslagsnivå. **Anders Thurfjell** är utbildad lärare i engelska och idrott med SIBF:s tränar- och målvaktstränarutbildning. Han är licensierad PT och utbildad mental rådgivare. Anders är tränare i FBC Karlskrona.



HANDBOLL

SÖK NIU
HANDBOLL
SENAST
1 DECEMBER



ANLÄGGNINGEN

Träningen genomförs i Brinova Arena och Karlskrona Idrotts & fritidscenter (gamla testlabbet)

TRÄNINGEN

Individuell utveckling är högsta prioritet på våra träningar, såväl tekniskt, taktiskt som fysiskt och mentalt. Vi är noggranna med att hitta en balans mellan träning, kost och återhämtning så att eleverna kan vara skadefria och hitta sin nivå för optimal utveckling. Träningen utgår ifrån individen där man tränar olika beroende på styrkor/svagheter och vilken position man spelar på eftersom kraven på olika positioner i dagens handboll ser väldigt olika ut. Vi försöker också i största utsträckning synkronisera träningen med klubblagen i regionen. Vi tränar tre förmiddagar i veckan varierat mellan handboll och fysträning.

TRÄNARE

Karl-Johan Lång är utbildad gymnasielärare i historia och idrott och har genomgått Mastercoachutbildningen. Kalle är tränare för Karlskrona handbolls damer.

Uros Tomic är målvakt i HF Karlskrona i handbollsligan och landslagsmeriter med Serbien.

GYM/FITNESS

ANLÄGGNINGEN

Träningen genomförs på Nordic Wellness fullutrustade träningsanläggning.

TRÄNINGEN

På Gym/fitnessprofilen arbetar vi med blockupplägg. Terminen startar med att du får prova på ett flertal varianter av träning, inomhus och utomhus. Vi tränar allt ifrån boxning, yoga, core, tabata, cirkelfys, löpning, dans, spinning m.m.. Efter prova på perioden kommer ett konditionsblock och ett block där vi arbetar med tekniskt utförande och riskfaktorer kring de vanligaste styrkelyften. Utöver detta har profilen stort fokus på att

lära dig planera, genomföra och analysera din träning men också att lägga upp träning och anpassa den mot andras mål och förutsättningar. Vi har exempelvis ett projekt som heter PT-kampen där eleverna under två månader agerar personliga tränare till lärarna på skolan, utmanande och lärorikt!

TRÄNARE

Vår Gym/fitnesstränare **Malin Kågström** är diplomerad hälsopedagog och hälsoinspiratör, och arbetar även som idrottslärare på Aspero.

Ameli Behr är utbildad personlig tränare och massör. Har även mångårig erfarenhet av gruppträningsinstruktör.



För information om NIU-uttagning,
öppet hus och besöksdagar

www.aspero.nu

Mer information om idrott och skola:

Jens Norrman, Idrottskoordinator

0709-54 89 48

jens.norrman@aspero.nu

Landbrogatan 13

371 34 KARLSKRONA

0455-311 178

info.karlskrona@aspero.nu

ASPERO
IDROTTSGYMNASIUM

Vi finns också på Facebook och Instagram!

