

Kurskatalog för det Individuella Valet 2026/2027



Valinformation:

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

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

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

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

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

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

Tänk igenom valet noga – möjligheterna att byta är alltid begränsade

Bild och form 1b - BILBIL01B - 100p**Kursinnehåll**

- Grundläggande kunskaper om två och tredimensionella tekniker
- Arbeta med olika färger, skuggor, ljus och nyanser och hur de påverkar bilden.
- Betrakta, analysera, tolka och samtala kring bilder

Examination

- Inlämningar

Digitalt skapande – DIGDIG01 – 100p**Kursinnehåll**

- Utveckla kunskaper om AI-verktyg, upphovsrätt och olika programvara och hårdvara för medieproduktion.
- Praktiskt arbete i projektform med analog och digital teknik för medieproduktion såsom foto, ljud, bild och video.
- Pröva och utvärdera olika redovisningsformer kopplat till egna projekt – t.ex. musikvideo, instruktionsvideo, fotokollage, animerad berättelse, presentationer, hemsida, bildredigering.

Examination

- Inlämningar
- Redovisningar

Engelska 7 – ENGENG07 – 100p**Kursinnehåll**

- Lär dig skriva övertygande och strukturerade texter för högskolestudier.
- Fördjupa dig i litteratur, artiklar och tal.
- Utveckla din analytiska förmåga.
- Träna på att argumentera effektivt och tala inför publik.
- Utforska engelska som ett verktyg för internationella studier och karriär.

Examination

- Skriftliga och muntliga uppgifter löpande.
- Slutprov i maj.

Entreprenörskap – ENTENR0 – 100p**Kursinnehåll**

- Starta projekt eller driva ett fiktivt företag (UF) från idé, marknadsföring och sälj samt följa upp projektet ekonomiskt.
- Ta ansvar och utveckla din kreativa sida.
- Grundläggande kunskaper om företagsekonomi.
- Hålla ordning på projektets olika delar/dokument.

Examination

- Inlämningar
- Muntliga inslag
- Deltagande på mässa

Formgivning 1* – FOMFOR01S – 100p****Inriktning mot bild*****Kursinnehåll**

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

Examination

- Löpande under arbetsprocessen med de skulpturala teknikerna
- Inlämningar

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

- Upplevelsebaserade rörelseaktiviteter utomhus, till exempel paddling, klättring, ridning, orientering, friluftsliv mm.
- Fysiologiska och psykologiska effekter av träning och fysisk aktivitet.
- Hälsobegreppets grunder och hur man arbetar hälsofrämjande

Examination

- Inlämning: Vad är sport som ett socialt fenomen?
- Inlämning och praktiskt utförande av aktivitetsanalys

Kriminologi – HUMHUM00S – 100p**Kursinnehåll**

- Teorier och brottslighet
- Brottsutvecklingen i Sverige och internationellt
- Viktimologi – läran om brottsoffer
- Gärningsmannen
- Kriminalvården i Sverige och internationellt
- Aktuella brott

Examination

- Skriftliga arbeten
- Muntlig interaktion

Massage 1 – MAAMAA01 – 100p**Kursinnehåll**

- Kroppens anatomi och fysiologi.
- Hur vår kropp och rörelseapparat påverkas av olika faktorer.
- Massage som behandlingsmetod och i hälsofrämjande syfte.
- Grunderna i svensk klassisk massage.

Examination

- Praktiskt genom massage
- Teoretiska prov

Matlagning 1 – MALMAL01 – 100p**Kursinnehåll**

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

Examination

- Provmatlagning

Mental träning – HALMEN0 – 100p**Kursinnehåll**

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

Examination

- Inlämningar
- Prov
- Praktiska övningar i klassrummet

Moderna språk Italienska**Kursinnehåll**

- Förståelse av språket då man lyssnar och läser.
- Kunna formulera sig i tal och skrift.
- Tillgodogöra sig grundläggande grammatik och ordförråd.
- Förståelse av kulturella och sociala förhållanden där språket används.

Examination

- Läs- och hörförståelser
- Skriftliga och muntliga prov

Musik 1 – MUSMUS0 – 100p**Kursinnehåll**

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

Examination

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

Naturkunskap 2 – NAKNAK02 – 100p**Kursinnehåll**

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

Examination

- Skriftliga prov
- Praktiska laborationer
- Skriftliga laborationsrapporter

Privatjuridik – JURPRI0 – 100p**Kursinnehåll**

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

Examination

- Inlämningar
- Seminarium
- Prov

Retorik – SVERET0 – 100p**Kursinnehåll**

- Muntlig framställning av olika slag och med olika syften, till exempel argumenterande tal, debatt, skapa en reklamfilm.
- Retorikens praktiska och teoretiska användningsområden. Hitta redskap som hjälper dig att känna dig trygg inför en presentation.
- Grundläggande retoriska begrepp som hjälp för att analysera olika tal och muntliga framställningar

Examination

- Skriva och framföra olika typer av tal
- Delta i en debatt
- Analysera tal

Träninglära 1 (Styrka) – TRNTRN01 – 100p**Kursinnehåll**

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

Examination

- Praktiska träningsmoment – löpande
- Teoretiska kunskapstester samt slutprov

Träninglära 1 (Yoga) – TRNTRN01 – 100p**Kursinnehåll**

- Kroppens anatomi och fysiologi.
- Hur vår kropp och rörelseapparat påverkas av yoga, olika avslappningsmetoder och andning.
- Prova på ett antal olika former av yoga.

Examination

- Praktiska prov, planera ett eget yogapass efter eget val
- Teoretiska prov och reflektioner

Webbutveckling – WEUWEB01 - 100p**Kursinnehåll**

- Tekniker för att presentera och bearbeta information i webbläsaren.
- Skapa och vidareutveckla statiska och dynamiska webbsidor, webbplatser eller webbapplikationer.
- Mycket praktiskt och självständigt arbete

Examination

- Inlämningar.