

Eklidens skola idrottsklasser



AGENDA

- Eklidens skola
- Bakgrund idrottsprofilen
- Profilens inriktning
- Kursplan, aktiviteter och schema
- Färdighetstester
- Delar att prata igenom innan man söker
- Besked om resultat
- Sammanfattning



EKLIDENS SKOLA

- En del av Järlahöjdens rektorsområde
- Årskurs 7-9
- Fem profiler
- Ca 850 elever och ca 120 personal



IDROTTSPROFIL

- Mer idrott – roligt och utvecklande med en stor bredd samt djupgående kunskaper och färdigheter
- 150 minuter fördelat på två st
75 min pass samt ett 80 minuters idrottsval, totalt 220 minuter idrott/vecka.
- **Idrott ger högre studieresultat.**
Forskning visar på att det finns kopplingar mellan fysisk aktivitet och goda studieresultat. Idrottsklassernas meritpoäng har alltid varit högre än snittet i Nacka kommun
- **Udda & olika idrotter.** Flera gånger/läsår gör vi alternativa aktiviteter.

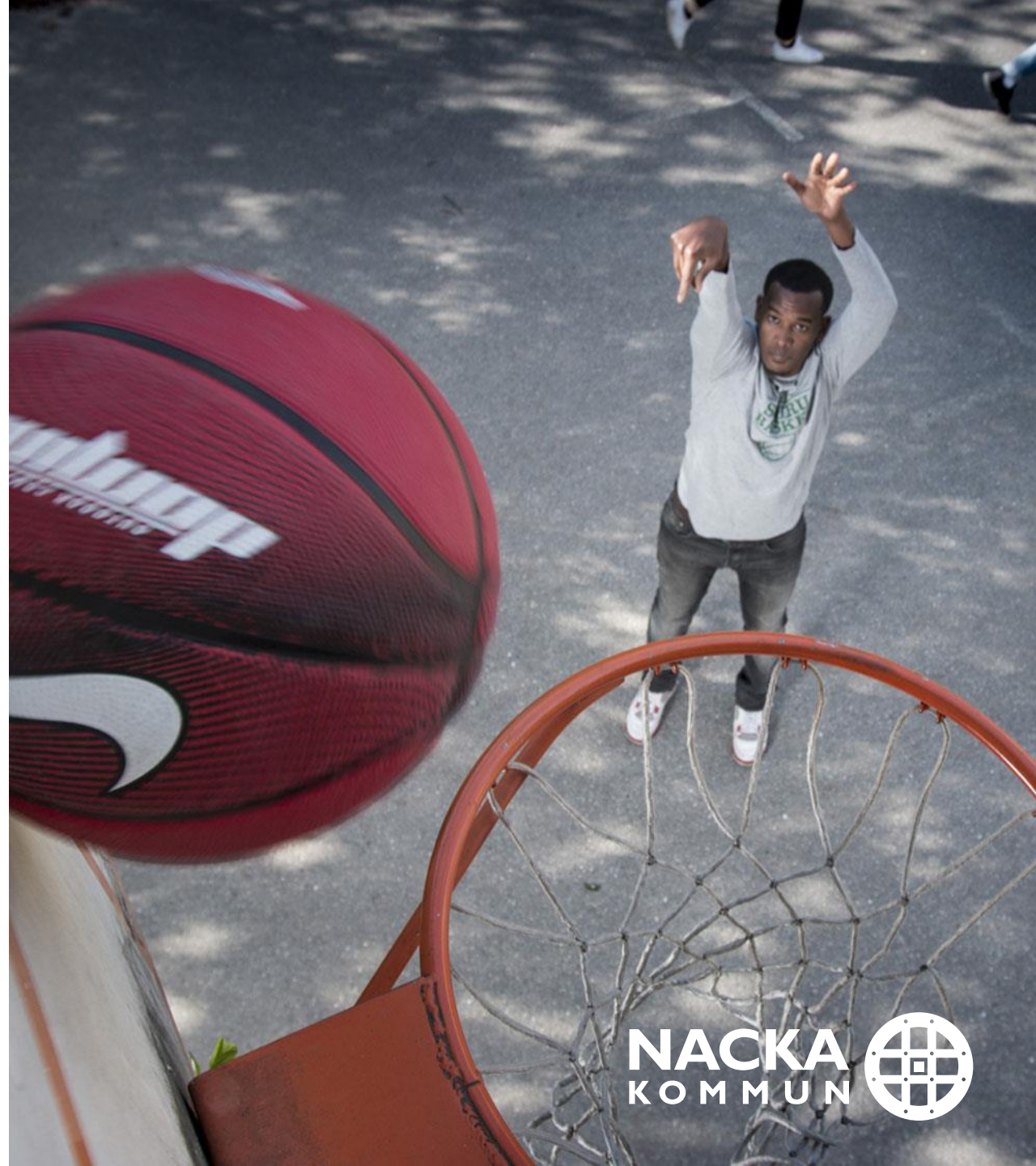


IDROTTSPROFIL

Kursinnehåll. Idrottsklasserna följer ordinarie timplan i idrott och profiltiden ger möjlighet till fördjupning breddning i ämnet samt att prova på andra sporter som inte ryms inom ordinarie undervisning. Aktiviteterna ger en stor bredd och erfarenheter från många olika sporter/idrotter.

Nacka sportcentrum: Goda förutsättningar med simhall, 2 stora sporthallar, 2 gymnastiksal, 2 ishallar, 1 konstgräsplan, budosal samt gym. Nära till Nyckelviken & Hellasgården.

7 idrottslärare: Ger mångfald och goda möjligheter att driva utvecklingsarbete eftersom vi har olika "specialområden".



ELEVINTERVJU



KURSPLAN IDROTTSPROFIL

Förutom ordinarie kursplan i idrott har vi i och med profilen möjlighet till fördjupning:

- Åk 7

Elevledda lektioner, ledarskap och samarbete åk 8, 9

- Åk 8

Elevledda lektioner, ledarskap och mental träning

- Åk9

Fokus ledarskap, fördjupning och träningslära



EXEMPEL PÅ AKTIVITETER ÅK 7-9

Åk 7:

Klättring, rodd, squash, simhopp
Riksidrottsmuseum, GIH, vårkamp

Åk 8:

höstkamp, disc-golf, fotbollsgolf, beachvolley
utomhus, segling

Åk 9: Höstkamp, Beachvolley inomhus, disc-golf,
vattenpolo, friidrott(multihall)



EXEMPEL PÅ SCHEMA 71

	Måndag 17/11		Tisdag 18/11		Onsdag 19/11		Torsdag 20/11		Fredag 21/11		
	7ia	7ib	7ia	7ib	7ia	7ib	7ia	7ib	7ia	7ib	
8:00	8:10 Studietid	Q13	7:50 8:00 Ma7i (2) MA emeal V12 MA jenbe R22Lab	8:00 MA pagu Ö21	8:25 NO emeal Ö03	8:15 SO kried Ö23	8:40		8:10 SO bene V23	8:00 BL aleva,månpr Bildsal	8:00
9:00	9:10 9:20 Ma7i (1) MA emeal Ö02 MA jenbe R21	9:10 9:20 MA pagu Ö21	9:10 BL aleva Bildsal	9:20 SO kried Ö03	9:20 SLTx peler Textilsal:1	9:10 9:20 9:05 NOLab emeal Komb-lab:3	9:10 9:20 9:05 SO bene V23	9:40 SLTx lenmo Träsal:2	9:25 IDH henst,krisu Sp 11 IDH krisu,henst Sp 8	9:10	9:00
10:00	10:45 NO emeal Ö02	10:25 10:20 ME eliid,lenmo V21	10:30 ME krisu,aleva V22	10:25 10:20 NO emeal Ö21	10:40 Lunch L1	10:30 10:20 10:15 NOLab emeal Komb-lab:3	9:50 10:45 EN jeati V13	10:40 SLTx peler Textilsal:1	10:55 Lunch L6	10:35	10:00
11:00	11:40 Lunch L2	11:35 11:45 Lunch L2	11:15 11:10 Lunch L1	11:15 11:10 Lunch L2	11:20 SO bene V23	11:40 Lunch L2	11:05 12:00 SV bene V23 SV eliid V21	11:05 12:00 SV thesp V22	11:20 EN jeati V13	11:15 11:20 EN benwi V23	11:00
12:00	12:40 SPV7iM (1)	12:00 NO emeal Ö02	11:55 IDH henst,krisu Sp 11 IDH krisu,henst Sp 8		12:20 MA emeal Ö03 MA jenbe R22Lab	12:10 MA pagu Ö21	12:00 Lunch L1	12:00 Lunch L2	12:20 MA emeal Komb-lab:1 MA jenbe R22Lab	12:15	12:00
13:00	13:25 SPV7iM (1)		13:25 SV bene V23 SV thesp V22 SV eliid V21				12:55 SPV7iM (2)		13:15 NOLab emeal Komb-lab:1	13:30 MU raera Musiksal:2	13:00
14:00	14:05 SV bene V21 SV eliid Ö03 SV thesp N33			14:30 EN benwi V22			13:40 SPV7iM (2)		14:35 NOLab emeal Komb-lab:1	14:25 MU jimha Musiksal:1	14:00
15:00	14:55 SO bene V21	14:55 SO kried Ö03			15:30 Studietid	Q13	14:40 SKV.ID henst Sp 11 SKV.ID krisu Sp 8		15:45		15:00
16:00											16:00

Ma7i (1)Ma7i (2)SPV7iM (1)SPV7iM (1) fortsSPV7iM (2)SPV7iM (2) forts

EXEMPEL PÅ SCHEMA 8I

	Måndag 17/11		Tisdag 18/11		Onsdag 19/11		Torsdag 20/11		Fredag 21/11		
	8ia	8ib	8ia	8ib	8ia	8ib	8ia	8ib	8ia	8ib	
8:00	8:10			7:50 Mobiler liskl Hk1 8:00	7:50 Mobiler liskl Hk1 8:00		8:15	8:00 Mobiler mameh Tk1 8:00	8:00 Mobiler mameh Tk1 8:00	8:20	8:00
	Studietid	Q13		HKK sarry Hk1 HKK annbj Hk2	HKK liskl Hk1 HKK annbj Hk2		ME kried,thesp Ö03	NOLab emeal R22Lab TK mameh Tk1	NOLab jenbe Komb-lab:1 TK mameh Tk2	SV eliid V01	
9:00	9:20	9:20	9:30 Mobiler caher Ö02	9:25	9:35	9:40	9:00	9:20	9:20	9:25	9:00
	SO kried Ö03	SV eliid V21	Block		SV thesp V22	SV eliid V21	SO kried Ö03	NOLab emeal R22Lab TK mameh Tk1	NOLab jenbe Komb-lab:1 TK mameh Tk2	SLTx lenmo Trasal:2 SLTx peler Textilsal:1	
10:00	10:20	10:10	10:15	10:10	10:45	10:30	10:05	10:40	10:30	10:40	10:00
	SV thesp V22	SO bene V23	Block		IDH krisu Sp 8 IDH lenmo Sp 10		EN kried Ö03	Lunch L9		SPV8iMN	
11:00	11:20	11:15	11:05	11:00			11:10	11:20	11:25		11:00
	Lunch L8	Lunch L9	SLTx peler Textilsal:1	SLTx lenmo Trasal:1			Lunch L2	MA krime,jenbe Ö23,Ö24		SPV8iMN	
12:00	12:05		12:20	12:15	12:05	12:15	11:50	12:30	12:05	12:05	12:00
	IDH krisu Sp 8 IDH lenmo Sp 10		Lunch L8	Lunch L3	Lunch L4	Lunch L9	MA pagu Ö21	SO bene V23	Lunch L8	Lunch L9	12:00
13:00	13:35	13:35	13:15	13:20	13:25	13:30	13:00		13:40	13:40	13:00
	MA pagu Ö21	ME benwi,peler V23	SO kried Ö03	MA krime Ö01	EN kried V21	NO emeal R20	NO jenbe V22		MA pagu V01	EN benwi V23	
14:00	14:40	14:45	14:25	14:10	14:20	14:15			14:25		14:00
	NO jenbe Ö21	MA krime R23	SKV.ID krisu Sp 8 SKV.ID lenmo Sp 10		MA pagu Ö21,Ö24						
15:00		15:25		15:35	15:30	15:15					15:00
16:00				15:45							16:00
					Studietid	Q13					
Block	Block forts		Block forts		SPV8iMN		SPV8iMN forts		SPV8iMN forts		

ANTAGNINGEN

- Ca 100-120 sökande
- Ett antagningstillfälle
- Flickor & pojkar var för sig för likvärdig bedömning
- Leka/idrotta/bedömas, lära sig & ha roligt
- ID-klass elever år 8 leder aktiviteterna. Lärare bedömer



FÄRDIGHETSTESTER PÅ EKLIDEN

Färdighetstest med följande mätpunkter (bredd):

- Gymnastik (stödja) - kullerbytta, hjula, spindelstående samt trampett
- Lagbollspel – doppboll (bidra till spelets idé, följa regler samt kasta/fånga)
- Rörelse till musik (gå i takt, följa en koreografi)
- Superstar 6 stationer:
Harres test, jämfota längdhopp, push-ups, hoppa rep,
bolla tennisboll med slagträ,
statisk hänga i chinsposition (övre läget, hakan vid stången)

Tänk på följande:

- Idrottskläder och skor för inomhusbruk
- Vattenflaska, frukt/macka
- Byt om till idrottskläder hemma
- Intagningen tar ca 3,5-4 timmar
- Inga åskådare

HUR BEDÖMER VI?

Oavsett delprov, poängbedömer vi eleven i varje moment.
Vi har en skala från 1 till 5

Minst en lärare per moment. Läraren/lärarna är kvar på samma station hela tiden och bedömer samtliga elever, t ex redskapsgymnastik.
Eleverna får på så sätt en likvärdig bedömning.

Vi lärare tittar på eleven upprepade gånger. Eleven kan således göra några missar och ändå få en bra bedömning/poäng.
Vi är mycket vana vid dessa intagningar och vi arbetar dagligen med bedömning.

DATUM FÄRDIGHETSTESTER

Färdighetstester våren 2026 i Nacka Sportcentrum

Nedanstående dagar och tider:

Flickor:

V. 3 torsdagen den 15/1 kl. 08:00-11:30, 12.30-16.00

Pojkar:

V. 3 fredagen den 16/1 kl. 08:00-11:30, 12.30-16.00

Uppsamlingstillfälle (vid ev. sjukdom):

V. 4 tisdagen den 20/1

(kl 12.00 – 15:45)

URVALSPROCESSEN

- De 28 pojkar och 28 flickor som får högst resultat blir erbjudna plats i idrottsklass
- 4 reserver per kö
- Flicka nr 29 blir reserv nr 1
- Flicka nr 30 blir reserv nr 2 osv
- Likadant för pojkar
- Besked om resultat skickas ut via e-post (senast 23/1 ca 1 vecka innan sista dag för skolval)
-

”Mitt skolval” under skolvalsperioden som äger rum 13 januari – 28 januari. Besked 18 februari

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ!

- 100-120 sökande - leder till stor konkurrens
- Prata hemma om vad det innebär att söka
Se det som en erfarenhet. "Räkna med att inte bli antagen".
Hur hanterar barnet beskedet från oss? Vårdnadshavare?
- Extra viktigt för er som har syskon som går/har gått i idrottsklass. Hur klarar ni ett "nej"?
- Alla är nervösa på färdighetstestet – det går över när vi börjar leka och idrotta!!
- Om man skulle skada sig, eller ha ont/må dåligt under intagningarna, vill vi att eleven berättar det för oss. Vi vill undvika att någon elev far illa

ANGÅENDE FÖRVÄNTNINGAR

Utifrån erfarenhet från tidigare årskullar, vill vi tydliggöra vad elever och föräldrar kan förvänta sig av Eklidens idrottsklasser.

Vi är oerhört glada över att så många är intresserade av idrottsklasserna och söker till oss. Det som skiljer oss från "vanliga" klasser är följande:

- 80 minuter mer idrott per vecka utöver vanlig idrottsundervisning.
- Fördjupat idrottskunnande i form av spets och bredd.
- Få prova på ett antal olika alternativa idrottsaktiviteter per läsår (beroende på årskurs och höst- eller vårtermin).

Vidare ser vi att Idrottsklassernas meritvärde ligger högt (279 vt-25)
Återkoppling från bla Nacka Gymnasium berättar om f d elever från Ekliden generellt sett har med sig goda ämneskunskaper.

MER ATT FUNDERA KRING

Om jag blir erbjuden plats, men min bästis blir reserv...

”Egen” idrott kan alltså krocka med skoldagen - skolan är obligatorisk.

Följa Eklidens ”ordningsregler” likt alla elever -
ännu viktigare att vara god förebild när vi är iväg på aktiviteter och representerar Ekliden.

Klara att gå med andra duktiga elever – vilken ”status” är man van att ha?!

Att orka med att kombinera skolarbete och idrott – planera med mat, läxor & träningar

Tycka om att pröva på olika idrotter/sporter - inte bara gilla ”sin” sport.

Vilja ha roligt/lära sig nya saker och utvecklas genom idrotten

ANSÖKAN

Består av 2 delar:

Webbformulär.

På Eklidens hemsida hittar ni länk till formuläret.

Var noga med e-postadressen.

Vid anmälan skickas ett bekräftelsemail
automatiskt ut till dig som söker.

Kontrollera att du fått denna bekräftelse till de
adresser du angav.

Om inte – kontrollera skräppostfilter.

Vid anmälan bifogas all information ni behöver i
svarsmailet

Färdighetstest.

Den sökande ska alltså komma vid ett tillfälle



VIKTIGA DATUM

Besked om resultat till att söka idrottsklass senast fredag 23:e januari

1. Bekräfta att ni vill ha platsen direkt i samband med resultatbeskedet

2. Välj Eklidens skola "idrott" i www.nacka.se/skolval senast den 28 januari 2026

3. Formellt besked om plats 18 februari 2026 i e-tjänsten Mitt Skolval

Besked om ej uppnådda resultat till att söka idrottsklass senast fredag 23:e januari

1. Välj Eklidens skola www.nacka.se/skolval senast den 28 januari 2026

2. Närhetsprincipen gäller, intagning görs centralt av utbildningsenheten

3. Formellt besked om plats 18 februari 2026 i e-tjänsten Mitt Skolval

REPETITION!

Kul och lärorikt med mycket idrott av olika slag.

Att söka har sina utmaningar.

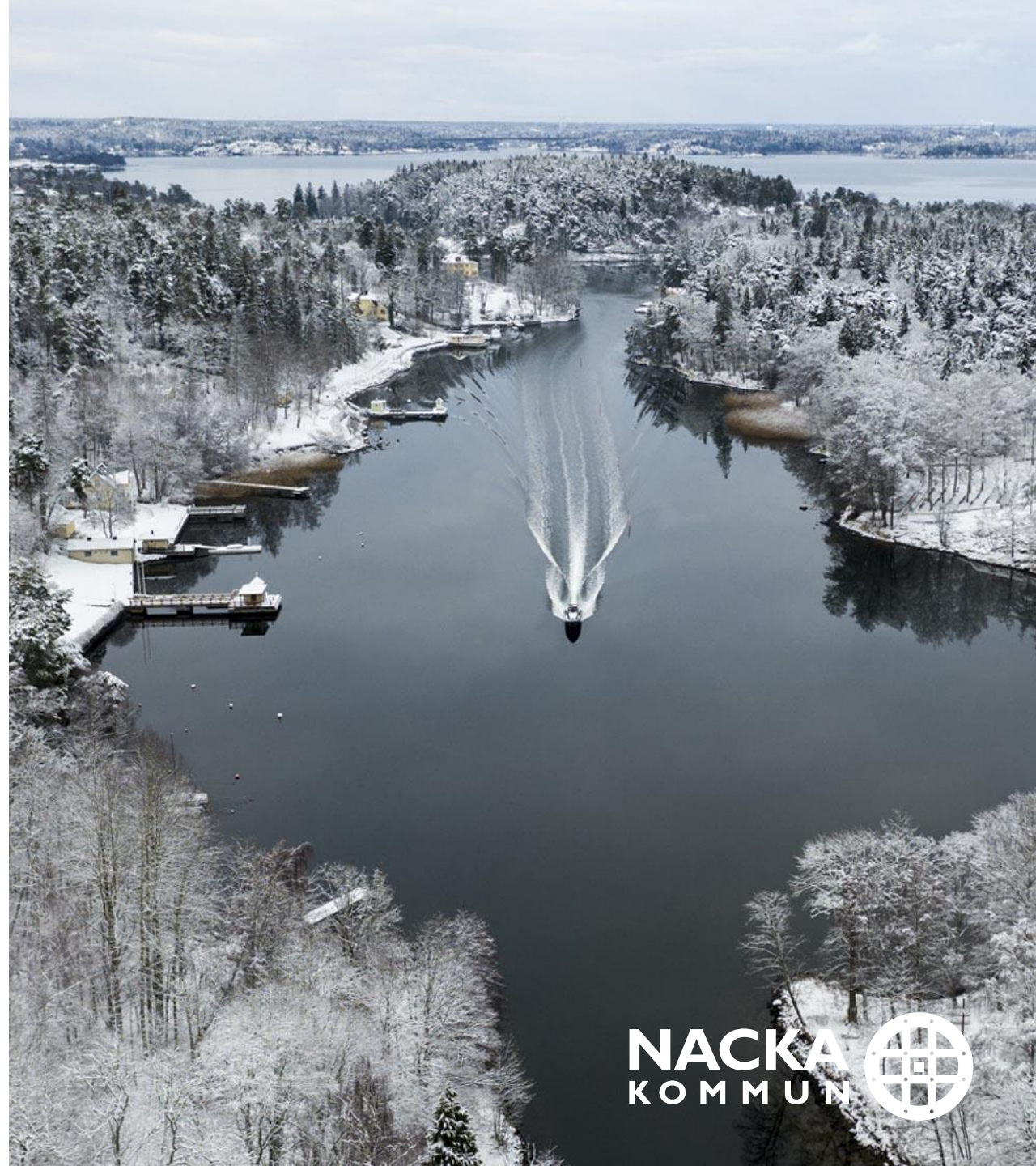
Tuff konkurrens – hur klarar barn/föräldrar ett nej. Läs all information som skickas via e-post (finns även på vår webbsida).

Fyll i webbformuläret på vår hemsida samt komma på intagningsprovet.

Meddela via e-post om man ångrar sig, blir sjuk eller får förhinder.

Antas:

(under skolvalsperioden 13 januari-28 januari)



KONTAKTUPPGIFTER

- Eklidens expedition 08-7189750
 - Bitr. rektor Johan Stahre
 - johan.stahre@nacka.se
 - 070 – 4317611
-
- Frågor om färdighetstesten – mejla
 - patrik.gustafsson@nacka.se

NACKA
K O M M U N

