

**UTDANNINGSPROGRAM
for IDRETTSFAG**

**Valgfrie programfag
IDRETTSFAG**



**Programfag som tilbys ved
Asker videregående skole**

Breddeidrett

Som valgfritt programfag fra idrettsfag kan elevene velge breddeidrett. De kan også velge programfag fra studiespesialiserende utdanningsprogram.

Breddeidrett

Her vil det legges til rette for:

- Ferdighetsutvikling
- Basistrening
- Egentrening
- Leikaktiviteter



Hva er breddeidrett?

Et fag som gir muligheter til egenutvikling gjennom mange ulike aktiviteter og idretter. Skape opplevelser som styrker den enkeltes selvtillit og selvfølelse gjennom utfordringer, mestring og samhandling.

Hvorfor velge breddeidrett?

- Prøve ut ulike idretter og aktiviteter du ikke har prøvd før.
- Bli utdannet til aktive og bevisste ungdommer som kan være ressurspersoner i lokale idrettsmiljøer.
- Møte aktivitetene som gi utfordring, spenning, glede og mestring.
- Få opplevelser og samhold i fellesskap med andre.

Hva lærer du?

Elevene gis innsikt i og forståelse for betydningen av å være i god fysisk form.

Basistrening, fysisk aktivitet og hvordan bygge opp god helse.

Eksempler på aktiviteter: fotball, håndball, volleyball, innebandy, ballspill, klatring, langrenn, tennis, curling, badminton, egentrening, rytmiske aktiviteter til musikk, basistrening

Vurdering:

Standpunkt karakter. Du kan bli trukket ut til muntlig-praktisk eksamen.



Friluftsliv

Det å være ute i ulike naturmiljøer til forskjellige årstider kan bidra til kjennskap til naturen, og forståelse av hvor viktig det er å ta vare på den. Opplæringen i programfaget friluftsliv skal bidra til kunnskap om bærekraftig utvikling og om hvordan en kan videreutvikle friluftslivet på en naturvennlig måte.

Hvorfor velge *Friluftsliv*?

I dette programfaget får du erfaring i å være ute i ulike naturmiljøer til forskjellige årstider. Friluftsliv vil i hovedsak være et praktisk fag, og kan derfor være et bra alternativ i kombinasjonen med teoretiske fag. Friluftsliv har aktiviteter som surfing, klatring, padling og fjellturer vinter, vår og høst.



Hva er *Friluftsliv*? Passer det for deg?

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge, gjennomføre og vurdere turer knyttet til lokal friluftslivstradisjon
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med overnatting ute over flere dager i vinterfjellet
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med overnatting ute over flere dager i vannmiljø
- vurdere betydningen av et godt kosthold ut fra praktiske og ernæringsmessige forhold
- behandle og vedlikeholde redskap og utstyr slik at det til enhver tid er i orden
- vurdere betydningen av hensiktsmessig bekledning for ulike typer friluftsliv
- praktisere førstehjelp og livreddende ferdigheter i tilknytning til friluftsliv
- gjøre rede for og praktisere de bestemmelsene som gjelder for friluftsliv og allmenn ferdsel i utmark.

Vurdering:

Standpunktkarakter.

Du kan bli trukket ut til muntlig eksamen.



Toppidrett

Treningen bli rettet mot en spesialidrett; f.eks fotball, håndball, basketball, utholdenhetsidretter eller andre idretter. Vi samarbeider med klubber i nærmiljøet. Klubb samarbeidet tar sikte på å gi eleven et godt skoletilbud hvor både den idretts- og skolerelaterte delen blir ivaretatt på en best mulig måte.



Hvorfor velge Toppidrett?

- Unge idrettsutøvere som ønsker å satse på målrettet og systematisk trening innen konkurranseidrett, skal gis muligheter til det.
- Ungdom skal få muligheter til å kombinere videregående opplæring med idrett på høyt prestasjonsnivå, regionalt, nasjonalt og internasjonalt.
- Elevene vil møte utfordringer, spenning, glede og mestring.
- Elevene skal utvikle evnen til å ta ansvar for andre og verdsette andres innsats.

Hva lærer du?

- Lære systematisk og målrettet trening for å øke prestasjonsevnen.
- Bevisstgjøring om verdier og holdninger og hvilke krav til livsstil og atferd som stilles til en toppidrettsutøver.
- Idrettens verdigrunnlag.
- Hvordan idrettens etiske og moralske verdier skal ivaretas.

Samarbeidsavtale Toppidrett

Skolen har, ved siden av det ordinære toppidrettstilbudet, en formell samarbeidsavtale med Asker Fotball Herrer. Samarbeidet tar sikte på å gi elevene et godt skoletilbud hvor både den idretts- og skolerelaterte delen blir ivaretatt på en best mulig måte.

Vi gir inntil 10 fotballspillere hvert år et tilbud innen faget Toppidrett på utdanningsprogram idrettsfag. Asker Fotball bidrar med trenerkrefter i tillegg til skolens lærere. Tilbudet gis primært til elever som velger utdanningsprogram for idrettsfag med program Toppidrett.

Vurdering:

Standpunkt karakter. Du kan bli trukket ut til muntlig-praktisk eksamen.

