

PROGRAMFAG FRA ANDRE UTDANNINGSPROGRAMMER

| Fag | Vg1 | Vg2 | Vg3 |
|--------------|-----|----------------|----------------|
| BREDDEIDRETT | 0 | Breddeidrett 1 | Breddeidrett 2 |



BREDDEIDRETT

Foss videregående skole tilbyr programfaget BREDDEIDRETT fra utdanningsprogrammet for idrettsfag. Faget har idrettsaktiviteter, basistrening, samt fysisk aktivitet og helse som hovedområder.

Breddeidrett er et allsidig og variert fag som gir elevene en grundig innføring innenfor ulike idrettsaktiviteter som squash, klatring og forskjellig ballspill som basket, volleyball og KINball. I tillegg vil elevene også ha ulike former for basistrening, fra styrke-, utholdenhet-, spenst/hurtighet- og bevegelsestrening, til koordinasjonstrening og mental trening. Her vil elevene både få prøve og lære nye spennende og effektive øvelser med egen kroppsvekt og hjelpemidler/utsyr som kettlebell, medisin- og fitnessballer, strikker og koordinasjonsstige. I tillegg vil elevene lære grunnleggende treningslære som vil gjøre dem svært godt rustet til å kunne gjennomføre riktig og effektiv egentrening.

Breddeidrett vil også gi et meget godt grunnlag til utdanning innenfor forsvaret og idretts- og helsefag, samt som trener for barn og unge. Elevene vil garantert også komme i bedre form, i tillegg vil det kunne være et godt avbrekk fra en ellers teoretisk og stillesittende hverdag.

BREDDEIDRETT 1 og 2 kan ha praktisk-muntlig eksamen

Kontaktlærer: Audun Holtmoen Eriksson