

Valgfrie programfag for alle trinn:

Breddeidrett

Her vil det legges til rette for ferdighetsutvikling i flere idretter, generell basistrening og egentrening.

Toppidrett

Treningen bli rettet mot en spesialidrett; fotball, håndball, basketball og utholdenhetsidretter (andre idretter etter avtale). Vi samarbeider med klubber i nærmiljøet. Klubb samarbeidet tar sikte på å gi elevene et godt skoletilbud hvor både den idretts- og skolerelaterte delen blir ivare tatt på en best mulig måte.

Friluftsliv

I dette programfaget får du erfaring i å være ute i ulike naturmiljø til forskjellige årstider. Friluftsliv vil i hovedsak være et praktisk fag, og kan derfor være et bra alternativ i kombinasjonen med teoretiske fag.

«Idrettsklassene drar på mange morsomme turer. Vi lærer om de forskjellige idrettene, og er mye i aktivitet.»

Niklas 3ifb



Fag på Vg1 ved Asker vgs

STUDIE- SPESIALISERING

Norsk
Engelsk
Matematikk P/T
Naturfag
Fremmedspråk
Samfunnsfag
Kroppsvøving
Geografi

IDRETTSFAG

Norsk
Engelsk
Matematikk P/T
Naturfag
Fremmedspråk
Treningslære
Aktivitetslære
Topp-/breddeidrett



Telefon: 66 90 72 40
E-post: post@asker.vgs.no
www.asker.vgs.no



Asker
videregående skole

UTDANNINGS- PROGRAM FOR IDRETTSFAG



**KUNNSKAP
TRIVSEL
MULIGHETER**

Generell studiekompetanse
med muligheter for å velge fag
fra SSP i Vg2 og Vg3

UTDANNINGSPROGRAM FOR IDRETTSFAG

- Driver du aktivt med idrett?
- Er du glad i å trene sammen med andre?
- Vil du prøve ut nye idrettsaktiviteter og flere former for friluftsliv?
- Vil du jobbe med interessante idrettsfaglige teorifag?
- Vil du satse mye eller litt mindre i idretten din?
- Vil du bli trener/instruktør?

Da passer dette utdanningsprogrammet for deg!



VARIERT SKOLEHVERDAG MED TEORI OG PRAKSIS

Utdanningsprogrammet for idrettsfag gir en idrettsfaglig opplæring og generell studiekompetanse. Vi legger forholdene til rette for å utvikle den enkeltes idrettslige prestasjoner samtidig som idretten sees i sammenheng med blant annet kultur, norske friluftstradisjoner, helse, etiske normer og verdier.

På Asker videregående skole har vi god lærerkompetanse i ballspill, svømming og utholdenhetsidretter, men du er velkommen til å søke hvis du er aktiv i andre idretter også.



Obligatoriske idrettsfag:

Treningslære

Her lærer du om hvordan kroppen din er bygd opp og fungerer og hvorfor og hvordan du bør trene. Dette er et teoretisk fag, men sees i sammenheng med praktiske økter i faget aktivitetslære.

Aktivitetslære

I faget er hovedområdene idrettsaktiviteter, basistrening og friluftsliv. Skolen tilbyr kurs i ulike idretter som friidrett, lagspill, turn, dans, ski, skøyter, svømming og stup. Det legges opp til variert og allsidig trening av viktige basisegenskaper (fysiske, psykiske og koordinative).

Vi er på friluftsturer av ulik varighet hvert skoleår, for eksempel sykkeltur, kanotur, alpint/snowboard/telemark, rafting i kombinasjon med fottur i høyfjellet og vintertur med overnatting i høyfjellet.

Idrett og samfunn

I dette faget lærer elevene om idrettens plass i samfunnet før og nå. Her tas det opp emner som bl.a. idrettshistorie, idrettens verdi grunnlag, idrett og massemedia og barn- og ungdomsidrett.

Treningsledelse

Faget gir teoretisk og praktisk undervisning i å instruere andre. I Vg3 får du instruksjonspraksis på skole, i skolefritidsordning eller i idrettslag og klassen vil arrangere et idrettsarrangement for hele skolen.

«Jeg liker idrettsfag fordi jeg får mulighet til å utvikle ferdighetene mine innenfor min idrett»

Øystein 3ifa