

**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, svømming, klatring, langrenn, tennis, curling, bowling, tennis.

## **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 naturmiljø 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; fotball, håndball, basketball og utholdenhetsidretter (andre idretter etter avtale). Vi samarbeider med klubber i nærmiljøet. Klubbsamarbeidet 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.