

BREDDEIDRETT

Formål

Ungdommens valg av idretts- og friluftaktiviteter er i stadig endring. I dagens ungdomskultur finner vi tradisjonelle idretter sammen med nyere og mer moderne idretter og aktiviteter. Gode vaner for fysisk aktivitet i ungdomsårene har positiv effekt på den enkeltes levevaner og helse. Programfaget breddeidrett er et tilbud til ungdom som ønsker allsidig aktivitet der de kan tilegne seg kunnskap om og ferdigheter i flere forskjellige idretter og aktiviteter.

Opplæringen i programfaget breddeidrett skal gi ungdom muligheter til egenutvikling gjennom bred og allsidig aktivitets- og idrettserfaring. Opplæringen skal skape opplevelser som styrker den enkeltes selvtillit og selvfølelse, og gi innsikt i og forståelse for betydningen av å være i god fysisk form. I tillegg er basistrening og fysisk aktivitet og helse sentrale tema. Opplæringen skal videre bidra til kunnskap om hvordan en gjennom allsidig og variert kroppsbruk kan utvikle og holde kroppen ved like. Dette kan være viktige bidrag til å forstå sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse. Opplæringen skal utvikle evnen til å verdsette andres innsats.

Opplæringen i programfaget skal bidra til å utdanne aktive og bevisste ungdommer til ressurspersoner i lokale idrettsmiljøer. Aktivitetene skal gi utfordring, spenning, glede og mestring, og bidra til opplevelser og samhold i fellesskap med andre.

Hovedområder

Idrettsaktiviteter

Hovedområdet omfatter idretter og aktiviteter fra ulike kulturer som blir drevet individuelt og i grupper. Krav og regler knyttet til idrettsaktivitetene, systematisk ferdighetsutvikling og utvikling av sosiale ferdigheter inngår i hovedområdet.

Basistrening

Hovedområdet omfatter allsidig utvikling av utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, bevegelse, koordinasjon og psykiske egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutvikling i ulike idretter og aktiviteter.

Fysisk aktivitet og helse

Hovedområdet omfatter helsefremmende aktiviteter for ulike målgrupper, og planlegging og gjennomføring av trening for å etablere sunne og varige vaner.

Breddeidrett 1

Timer: 140 timer/år

Karakter: Elevene skal ha standpunktkarakter

Eksamen: Elevene kan trekkes ut til muntlig-praktisk eksamen

Breddeidrett 2

Bakgrunn: Breddeidrett 1

Timer: 140 timer/år

Karakter: Elevene skal ha standpunktkarakter

Eksamen: Elevene kan trekkes ut til muntlig-praktisk eksamen

Breddeidrett 3

Bakgrunn: Breddeidrett 2

Timer: 140 timer/år

Karakter: Elevene skal ha standpunktkarakter

Eksamen: Elevene kan trekkes ut til muntlig-praktisk eksamen