



VALGFAG PÅ IDRETTSFAG

Først vil vi gratulere deg med skoleplass på idrettsfag ved Fosen videregående skole! Du er hjertelig velkommen!

På idrettsfag er det avsatt 10 skoletimer i uken til trening/fysisk aktivitet. 5 av disse timene er valgfag, og du kan hvert år velge mellom to valgfag: Friluftsliv eller Breddeidrett.

Nedenfor har vi gitt en beskrivelse av hva disse fagene innebærer, og vi ønsker at du sender oss ditt svar om du velger valgfag breddeidrett ellet friluftsliv per mail til anihol@trondelagfylke.no innen 20.07.20.

Valgfag Breddeidrett

Breddeidrett har et utvalg av aktiviteter og helsefremmende trening med allsidighet i fokus. Breddeidrett handler videre om at du får erfaring med allsidig aktivitet der du kan tilegne deg kunnskap og ferdigheter i trening og flere forskjellige aktiviteter. Det er 5 timer i uken med Breddeidrett.

På Fosen vgs kan elevene som har breddeidrett også velge om de vil fordype seg i basistrening (styrke, utholdenhet, bevegelighet, koordinasjon), eller om de vil utvikle seg i ulike ballidretter.



Valgfag Friluftsliv

Er du glad i å være på tur og har lyst til å utfordre deg selv i naturen til forskjellige årstider? Ønsker du gjennom gode naturopplevelser å skape deg minner for livet sammen med dine medelever? Da er valgfaget Friluftsliv noe for deg!

Valgfaget friluftsliv handler om å gi deg erfaringer knyttet til turer og aktiviteter i ulike naturmiljøer til ulike årstider. Samarbeid, innsats og fellesskap står sentralt i faget, sammen med det å flytte egne grenser og

oppleve mestring gjennom fine opplevelser i naturen. Hovedmålet for faget er å tilegne seg en bred kompetanse innen friluftsliv. I løpet av året vil du få delta på flere turer; Børgefjell nasjonalpark i høstfarger, vintertur med overnattinger i snøhule, kysten på flerdagers tur i kano og flere dagsturer med praktisk undervisning i nærområdet. Det vil bli avspaseringstimer etter turer som du kan disponere selv til eksempelvis egentrening, skolearbeid, bli med som gjest på breddeidrett...

Vi skal i løpet av skoleåret være med på aktiviteter som padling, turer til fots og på ski, fiske, garnfiske, sopp og bærplukking, orientering, livberging og bålpyring. **Velkommen til et spennende skoleår!**

