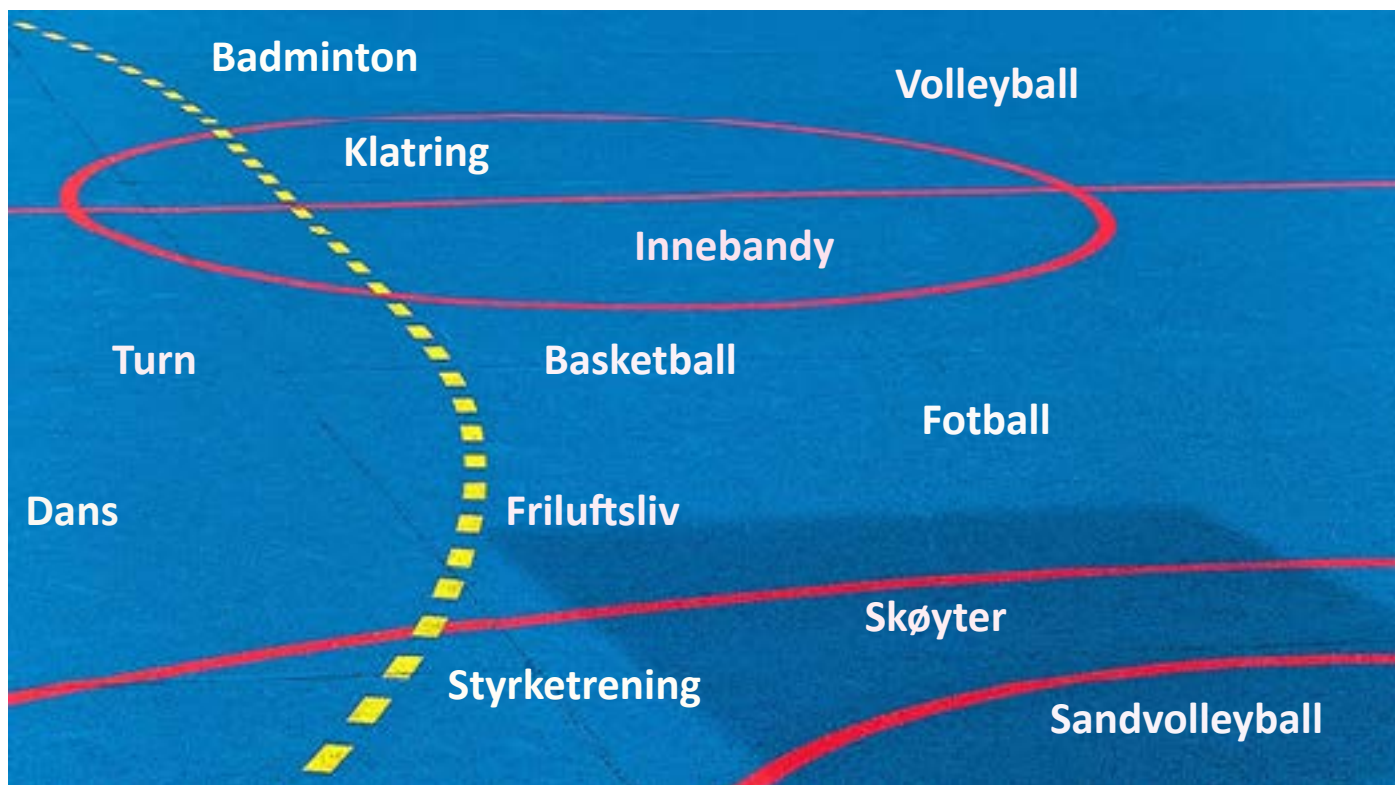


Programfaget Breddeidrett

Faget gir deg 5 timer i uken der du prøver ut ulike idretter og aktiviteter. Om du setter pris på å være fysisk aktiv sammen med andre kan dette programfaget være midt i blinken for deg.

Eksempel på aktuelle idretter og aktiviteter:



I tillegg blir du presentert for basistrening, helsefremmende treningsformer og skadeforebyggende trening.

Breddeidrett 1

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:

- gjennomføre et allsidig utvalg aktiviteter og vise ferdigheter i noen av disse
- beskrive og vise ferdigheter i utvalgte treningsformer, metoder og øvelser i basistrening
- gjennomføre lek- og rytmiske aktiviteter
- forklare sammenhengen mellom trening og helse
- utforske variert helsefremmende trening
- vise evne til forpliktende samhandling og respektfull atferd
- medvirke til å bygge gode relasjoner og inkludere andre