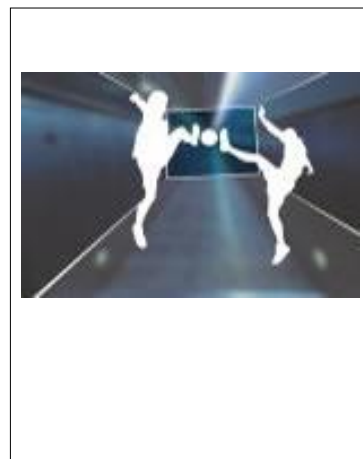


Breddeidrett

Kurset Breddeidrett omfatter idretter og aktiviteter fra ulike kulturer som blir drevet individuelt og i grupper, allsidig utvikling av utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, bevegelse, koordinasjon og psykiske egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutvikling i ulike idretter og aktiviteter. I tillegg fokuserer kurset på helsefremmende aktiviteter for ulike målgrupper, og planlegging og gjennomføring av trening for å etablere sunne og varige vaner.



ANTALL TIMER PR UKE

5 timer

EKSAMENSFORM

Elevene kan trekkes ut til en praktisk-muntlig eksamen.

YRKESMULIGHET/VIDERE STUDIER

Opplæringen i programfaget skal bidra til å utdanne aktive og bevisste ungdommer til ressurspersoner i lokale idrettsmiljøer som f.eks. Trener, Aktivitetsleder, Idrettspedagog og Instruktør. Videre studier kan være ved Norges Idrettshøgskole samt andre høgskoler med idrettsfag.

- Mye trening og fordypning i for eks. Volleyball, innebandy,turn
- Allsidige aktiviteter og mange valgmuligheter
- passer for deg som er glad i idrett og fysisk aktivitet
- skaper interesse rundt fysisk aktivitet
- Spenning, mestring og utfordring