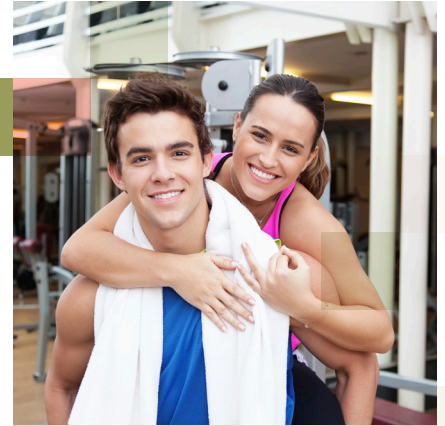


STUDIEFORBEREDENDE UTDANNINGSPROGRAM

# Idrettsfag



## Bredde og toppidrett



### Utdanningsprogrammet tilbys på disse skolene i Akershus:

#### Asker/Bærum

Asker vgs  
Dønski vgs  
Nadderud vgs

#### Follo

Frogn vgs  
Roald Amundsen vgs  
Ski vgs  
Ås vgs

#### Romerike

Bjørkelangen vgs  
Eidsvoll vgs  
Hvam vgs  
Lørenskog vgs  
Nannestad vgs  
Nes vgs  
Rælingen vgs

Ved å velge Idrettsfag får du generell studiekompetanse med fordypning i teoretiske og praktiske idrettsfag. Idrettsfag passer godt for deg som ønsker å utvikle dine idrettslige prestasjoner og samtidig få en allsidig og variert innføring i flere forskjellige idretter. Du vil få kunnskaper om hvordan kroppen er bygd opp og hvordan du skal ta vare på din egen helse.

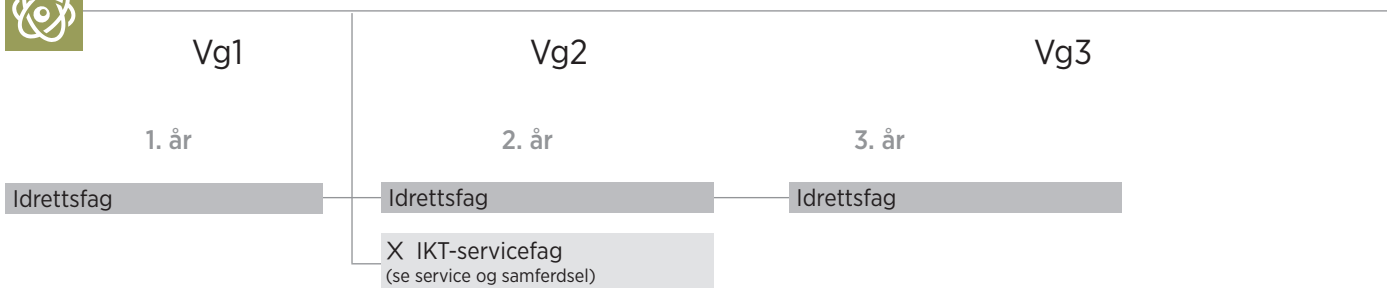
Gjennom teori og praksis i tre år vil du få et bredt og variert grunnlag for å kunne ta på deg trener- og lederoppgaver i idrett og friluftsliv. Idrettsfagene inneholder også emner som setter deg i stand til å vurdere idrettens plass i samfunnet. Diskusjoner om fair play, doping, idrett og media og forholdet mellom massebevegelse og eliteidrett, er noen sentrale tema. Utdanningsprogrammet for Idrettsfag har et bredt innslag av teoretiske fag (se den andre siden av arket). Kombinasjonen av fellesfag og idrettsfaglig fordypning gir grunnlag for en lang rekke studier ved universitet og høgskoler.

*Det er viktig å vite at videregående skoler med Idrettsfag kan ha ulike tilbud om valgfrie programfag og idretter. Ellers finner du utfyllende informasjon her: [vilbli.no](http://vilbli.no), [utdanning.no](http://utdanning.no) og skolenes hjemmesider*

# IDRETTSFAG



## STRUKTUR:



<b>Fellesfag: 646 årstimer</b> Her inngår fagene norsk, matematikk, engelsk, fremmedspråk, naturfag.	<b>Fellesfag: 504 årstimer</b> Her inngår fagene norsk, matematikk, fremmedspråk, samfunnsfag, geografi og historie.	<b>Fellesfag: 365 årstimer</b> Her inngår fagene norsk, historie, religion og etikk.
<b>Felles programfag fra eget utdanningsprogram:</b> 140 årstimer Aktivitetslære 1 56 årstimer Treningslære 1	<b>Felles programfag fra eget utdanningsprogram:</b> 140 årstimer Aktivitetslære 2 56 årstimer Idrett og samfunn 56 årstimer Treningsledelse 1 84 årstimer Treningslære 1	<b>Felles programfag fra eget utdanningsprogram:</b> 140 årstimer Aktivitetslære 3 84 årstimer Idrett og samfunn 112 årstimer Treningsledelse 2+3 140 årstimer Treningslære 2
<b>Valgfritt programfag fra alle studieforberedende utdanningsprogram: 140 årstimer</b>	<b>Valgfritt programfag fra alle studieforberedende utdanningsprogram: 140 årstimer</b>	<b>Valgfritt programfag fra alle studieforberedende utdanningsprogram: 140 årstimer</b>

Elevene har 35 skoletimer per uke

### Felles programfag – IDRETTSFAG

- Aktivitetslære
- Treningslære
- Idrett og samfunn
- Treningsledelse

### Valgfrie programfag – IDRETTSFAG

- Toppidrett
- Breddeidrett
- Friluftsliv
- Lederutvikling
- Eller programfag fra andre studieforberedende utdanningsprogram

### Litt om programfagene på Vg1:

**Aktivitetslære** går over 3 år hvor hovedområdene omfatter bred erfaring med idrettslige aktiviteter, basistrening og friluftsliv. Ferdighetsutvikling og mestring står i fokus. Det legges opp til idretter og aktiviteter i sal/hall, barmark, vann og snø/is.

**Treningslære** er faget hvor du skal lære hvordan og hvorfor vi trener utholdenhet, styrke, teknikk o.l. Du vil få kunnskaper om hvordan kroppen er bygd opp og betydningen av riktig kosthold, søvn og hvile. Bruk av fysiske tester og kjennskap til sammenheng mellom motivasjon og prestasjon, er også en del av faget.

**Toppidrettsfaget** skal gi mulighet for å satse målrettet på idrett på et høyt nivå. Hovedområder i faget er treningsplanlegging, basistrening og ferdighetsutvikling.

**Breddeidrett** er allsidig aktivitet der du skal tilegne deg kunnskaper og ferdigheter i forskjellige idretter og aktiviteter. Hovedområder i faget er idrettsaktiviteter, basistrening, helse og fysisk aktivitet.