



Idrettsfag

Du trenger ikke
være god i idrett for
å gå på idrett, men
du må like å være i
aktivitet 😊

Praksiskurs ungdomskolen høst 2020



- **Idrettsfag - programfag**
 - Aktivitetslære
 - Treningslære
 - Topp/Breddeidrett (velge T eller B)
 - Idrett og samfunn
 - Treningsledelse



**Vi spurte elever på i vg3
hva som var så bra med
å gå på idrettslinja i Bø.**

De svarte:

Jeg synes det er
spennende, gøy og
lærerikt

Godt sosialt miljø
og interessante fag

Om du er lei av å bare sitte inne
under skoledagen, er idrettsfag
for deg. Da får du aktivitet 4-5
dager i uka

Jeg synes
lærerne og det
gode
skolemiljøet gjør
at dette er et
bra valg

Klassemiljøet er konge når
du går i klasse med elever
som har like interesser

Samholdet i
idrettsklassene er
mye bedre enn i de
andre klassene





Aktivitetslære vg1, vg2 og vg3

- **Ulike aktiviteter og idretter**
 - F.eks svømming, orientering, badminton, skøyter, ski, alpint, bordtennis, volleyball, dans, streethåndball, styrketrening, innebandy, basket, egentrening, mesternes mester mm.
- **Friluftsliv**



Friluftsliv – del av AL alle år

- Turer til ulike årstider
- Vann, fjell, skog
- Kano, ski, fottur
- Hytte, lavvo, telt, hengekøye, snøhule
- Skolen har noe utstyr til utlån



Bø

VIDAREGÅANDE SKULE

Treningslære vg1, vg2 og vg3

- Lære om kroppens funksjon, teoretisk og praktisk
- Lære om riktig trening, kosthold og hvile
- Idrettspsykologi
- Idrett og helse
- Treningsplanlegging
- Hva kreves for å bli god i idrett





Bredde- og toppidrett vg1,vg2 og vg3

- Breddeidrett:
 - Fokus på aktivitet, likner på aktivitetslære men uten friluftsliv
- Toppidrett
 - Fotball
 - Utholdenhet
 - Håndball
 - Volleyball
- Liker du å drive med mye forskjellig, være aktiv og prøve nye ting, velg **BREDDE**
- Liker du å holde på med en ting, og forbedre deg i en idrett, velg **TOPP**





Idrett og samfunn, vg2 og vg3

- **Idrettshistorie**
- **Betydningen av idretten i samfunnet knyttet til temaer som media, kjønn, helse, økonomi, miljø, barn og ungdom etc**



Treningsledelse vg2 og vg3

- Hvordan bli en god trener, instruktør
- Hvordan gjennomføre et godt arrangement
 - Vg3 har i år hatt temadag livsmestring for vg1/vg2
 - Volleyballturnering
 - Idrettsdag for skolen
- Nyttig fag for alt du skal gjøre senere i livet





Positive sider ved å gå idrettsfag

- Du kan studere til (nesten) hva du vil når du er ferdig med vgs
- Godt miljø blant elever, og godt forhold mellom lærer og elev
- Fine turer
- Prøve ut mange ulike aktiviteter
- Fysisk aktivitet hver dag (fire dager i vg1)
- Tilbud om gratis fysioterapi på skolen
- Praktiske fag teller like mye som teorifag når du skal studere videre
- Idrettsfagene er nyttige fag du kan bruke uansett yrkesvalg senere





bovgsidrett



153 liker

bovgsidrett 2idb har i dag hatt olympiske leker fra Antikken. Bånn gass!

18. september • Se oversettelse

Bø Vgs-Idrettsfag ▼

Oversikt

Ressurser og verktøy



[Startside](#) [Tjenester](#) [Anmeldelser](#) [Butikk](#) [Tilb](#)

Høstens vakreste eventyr på Bø Vgs - 3000m i lett duskregn og 13 grader. Generelt veldig gode tider på mange 😊. Matias Sunde løp inn til ny rekord for... Se mer



Velkommen til idrettsfag på Bø vgs neste år