

Fag: Breddeidrett 1

Fagkode: IDR06-03

Fagtype:

Årstimer: 140

Uketimer: 5

Eksamensform: Muntlig - Praktisk

Fordypning: Ikke mulig med fordypning på Vika vgs

Kjerneelementer:

Allsidighet

Holdning, innsats og samhandling

Trening og helse

Om faget:

I timene prøver du mange ulike aktiviteter, som ballspill, lek, styrke, utholdenhet og alternative treningsformer. Du lærer også grunnleggende treningslære, hvordan kroppen fungerer, og hvordan fysisk aktivitet kan tilpasses ulike mennesker.

Breddeidrett 1 er et praktisk og variert fag med fokus på samarbeid, innsats og utvikling – ikke bare prestasjon.

Målet er å gi deg lyst til å være aktiv hele livet

Læreren skal sette karakter i breddeidrett 1 basert på kompetansen eleven har vist ved å delta aktivt i undervisningen. Allsidig fysisk aktivitet og varierte arbeidsmåter og vurderingsformer skal bidra til at eleven får en god mulighet til å vise sin samlede kompetanse i kunnskaps- og ferdighetsutviklingen.