

Breddeidrett



Timefordeling

- 140 timer i løpet av et skoleår
- Kun dobbelttimer



Aktiviteter

- Aktivitet foregår både innendørs og utendørs
- Kajak, fjellturer, fotball, håndball, volleyball, badminton, turn, svømming, dans og andre aktiviteter.
- I hvert termin fordypes man seg både i en individuell idrett og en lagidrett.
- Det gjennomføres heldager både høst og vår. Kan eksempelvis bestå av teoriprøve, stup og svømming, og volleyballturnering.





Kompetansemål 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



Kompetansemål breddeidrett 2

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- utforske ulike aktiviteter og utvikle og vise ferdigheter i et utvalg av disse
- bruke treningsformer, metoder og øvelser for å utvikle ferdigheter i basistrening som er relevante for noen utvalgte aktiviteter
- utforske og bruke lek- og rytmiske aktiviteter som trening
- planlegge og praktisere helsefremmende trening ut fra egen helsetilstand og forutsetninger
- gjøre rede for sammenhengen mellom trening og egen helse
- utøve forpliktende samarbeid og respektfull atferd
- bygge gode relasjoner og bidra til et godt læringsmiljø



Kompetansemål breddeidrett 3

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- utforske ulike aktiviteter og vise og videreutvikle ferdigheter i et utvalg av disse
- reflektere over og bruke treningsformer, metoder og øvelser for å utvikle ferdigheter i relevant basistrening knyttet til noen valgte aktiviteter
- skape og vise rytmiske aktiviteter
- planlegge, gjennomføre og vurdere helsefremmende trening ut fra egen helsetilstand og forutsetninger
- drøfte sammenhengen mellom trening og helse
- reflektere over og utøve forpliktende samarbeid og respektfull atferd
- bidra til å skape et godt og inkluderende læringsmiljø



Oppsummert

- For hvert trinn kreves det større grad av refleksjon, selvstendighet og ansvar fra enkelteleven.

Vurdering

- Vurderingen i faget avhenger av elevens ferdigheter, kunnskaper, samarbeidsevne og utvikling.
- Standpunktfag
- Eksamen
 - Breddeidrett 1, 2 og 3: Eleven kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Eksamen skal ha forberedelsesdel.

Spørsmål?

