



UTDANNINGSPROGRAM:

Idrettsfag

Bjerke videregående skole
www.bjerke.vgs.no
Tel. 23 46 85 40

Bjerke videregående skole kan tilby:

- Lærere med høy idrettslig kompetanse
- Tre års fordypning i toppidrett
- Tre års fordypning i breddeidrett
- Treningsopplegg med rom for individuell tilpasning
- God oppfølging og veiledning

Ved å velge utdanningsprogrammet idrettsfag får du generell studiekompetanse sammen med en idrettsfaglig utdanning. Idrettsfag passer godt for deg som ønsker å utvikle dine idrettslige prestasjoner og samtidig kunne få en allsidig og variert innføring i flere forskjellige idretter. Du vil få kunnskap om forhold som er sentrale for prestasjonsutvikling i idrett.

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 fairplay, doping, idrett og media og forholdet mellom massebevegelse og eliteidrett er noen sentrale tema.

Utdanningsprogrammet har et bredt innslag av teoretiske fag (fellesfag). Kombinasjonen av fellesfag og idrettsfaglig fordypning gir grunnlag for en lang rekke studier ved høgskole og universitet. Det er viktig at du er klar over at skoledagen består av mer enn idrett. Du må ha interesse for og ønske om å utvikle hele deg også gjennom fellesfagene.

Mer informasjon om Bjerke videregående skole og studietilbud får du ved å gå inn på skolens hjemmeside: www.bjerke.vgs.no. Du kan også ringe skolen direkte og avtale møte eller besøk med avdelingsleder for idrettsfag Peter Samuelsen eller studieveileder Arne Braathen.



STRUKTUR:

Idrettsfag

Vg1

Vg2

Vg3

7 timer per uke obligatoriske programfag
+ 5 timer valgfrie programfag

12 timer per uke obligatoriske programfag
+ 5 timer valgfrie programfag

17 timer per uke obligatoriske programfag
+ 5 timer valgfrie programfag

FELLES FAG	Vg1	Vg2	Vg3	SUM
Norsk	4	4	6	14
Engelsk	5	0	0	5
Samfunnsfag	0	3	0	3
Matematikk	5	3	0	8
Naturfag	5	0	0	5
Religion og etikk	0	0	3	3
Fremmedspråk *	4	4	(5)	8 (13)
Historie	0	2	4	6
Geografi	0	2	0	2
Totalt timetall i uken	23	18	13	54
OBLIGATORISKE PROGRAMFAG				
Aktivitetslære	5	5	5	15
Treningslære 1,2	2	3	5	10
Idrett og samfunn	0	2	3	5
Treningsledelse	0	2	4	6
Totalt timetall i uken	7	12	17	36
VALGFRIE PROGRAMFAG				
Toppidrett 1,2,3	5	5	5	15
Breddeidrett 1,2,3	5	5	5	15
Totalt timetall i uken	5	5	5	15
ANTALL TIMER I UKEN	35	35	35	105

* Elever som ikke har fullført 2. fremmedspråk i grunnskolen, må ta fem timer med språk i Vg3. De får da ikke Toppidrett/Breddeidrett dette skoleåret!

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, 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.

Toppidrett

Faget skal gi mulighet for deg å satse målrettet på idretten din 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.