



UTDANNINGSPROGRAM:

Idrettsfag

SE STRUKTUR PÅ ANDRE SIDEN AV ARKET

Videregående skoler
i Oslo som tilbyr
Vg1 Idrettsfag
(med forbehold):

www.bjerke.vgs.no
www.lambertseter.vgs.no
www.persbraten.vgs.no
www.ulsrud.vgs.no

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 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 breddeidrett og toppidrett 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 høyskoler.

Det er viktig å vite at videregående skoler med Idrettsfag kan ha ulike tilbud på valgfrie programfag og idretter. Gå inn på den enkelte skoles nettside for å finne mer om dette.

Ellers finner du nyttig informasjon her: **www.vilbli.no**.



Oslo kommune
Utdanningsetaten



STRUKTUR:

Idrettsfag

Vg1	Vg2	Vg3
Fellesfag: 646 årstimer Her inngår fagene norsk, matematikk, engelsk, fremmedspråk, naturfag.	Fellesfag: 504 årstimer Her inngår fagene norsk, matematikk, fremmedspråk, samfunnsfag, geografi og historie.	Fellesfag: 365 årstimer Her inngår fagene norsk, historie, religion og etikk.
Felles programfag fra eget utdanningsprogram: 196 årstimer	Felles programfag fra eget utdanningsprogram: 336 årstimer	Felles programfag fra eget utdanningsprogram: 476 årstimer
Valgfritt programfag (fra studieforberedende utdanningsprogram): 140 årstimer	Valgfritt programfag (fra studieforberedende utdanningsprogram): 140 årstimer	Valgfritt programfag (fra studieforberedende utdanningsprogram): 140 årstimer

Utgitt 2011

Elevene får 35 skoletimer per uke

Felles programfag IDRETTSFAG

- Aktivitetslære
- Treningslære
- Idrett og samfunn
- Treningsledelse

Valgfrie programfag IDRETTSFAG

- Toppidrett
- Breddeidrett
- Friluftsliv
- Lederutvikling

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 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.