

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

I breddeidrett 1 utforsker vi et bredt utvalg av idrett, trening og andre bevegelsesaktiviteter. Faget har fokus på allsidig aktivitet, basistrening, helse og samhandling. Undervisningen foregår i stor grad praktisk. Eksamen i faget er praktisk- muntlig. Aktivitetene vil variere fra år til år. Elevene kan være med å påvirke hvilke aktiviteter som skal gjennomføres. Faget passer til deg som liker å være i fysisk aktivitet.