

Timeplan idrettsfag praksisdager 2024

Elevene møter kl. 08.15 på skolen i sentrum alle dager. Vi går felles ned til Hønefoss Arena etter oppstart.

Alle må ha med seg:

- idrettstøy (2 sett)
- drikke, mat og frukt (bananer)
- håndkle, såpe og sjampo

	Mandag 22.01	Tirsdag 23.01	Onsdag 24.01	Torsdag 25.01
1.økt 08.15	Info. Sentrum	Info. Sentrum	Info. Sentrum	Info. Sentrum
08.30- 09.45	Treningslære HA 101	Treningslære HA 101	Treningslære HA 101	Treningslære HA 101
2.økt 1000-1130	Toppidrett og bredde Fotball Håndball Bredde Utholdenhet/langrenn	Toppidrett og bredde Fotball Håndball Bredde Utholdenhet/langrenn	Toppidrett og bredde Fotball Håndball Bredde Utholdenhet/langrenn	Toppidrett og bredde Fotball Håndball Bredde Utholdenhet/langrenn
Lunch 1130-1210				
3.økt 1210- 1340	Aktivitetslære Hønefoss Arena	Aktivitetslære Hønefoss Arena	Aktivitetslære Hønefoss Arena	Aktivitetslære Hønefoss Arena

Utstyr/oppmøte på bredde- og toppidrett:

Utholdenhet: Ta med langrennski og staver. Økten gjennomføres i skiløypa.

Fotball: Ta med fotballsko og leggskin. Økten gjennomføres i kunstgresshallen.

Håndball: Økten gjennomføres i Hønefoss Arena

Bredde: Økten gjennomføres i Hønefoss Arena

Elevene skal gjennom følgende kompetansemål:

1. Breddeidrett

- gjennomføre et allsidig utvalg av aktiviteter og vise ferdigheter i noen av disse
- Vise evne til forpliktende samhandling og respektfull atferd
- Beskrive og vise ferdigheter i utvalgte treningsformer, metoder og øvelser i basistrening

2. Treningslære

- beskrive oppbygningen av og funksjonen til muskel-, nerve- og skjelettsystemet, og forklare muskelarbeid i ulike øvelser
- Gjøre rede for hvordan ernæring, restitusjon og livsstil kan påvirke helse og prestasjonsutvikling

3. Aktivitetslære

- Bruke ferdigheter og gjennomføre målrettet trening i et variert utvalg av idretter fra ulike miljøkategorier
- Utforske og gjennomføre leker og aktiviteter i ulike miljøkategorier

Kontaktperson:

Morten Hansen (leder idrettsfag) tlf. 32 11 34 59/ mortenhans@bfk.no