

# PRAKSISDAGER for 10.trinn 2024

## Utdanningsprogram idrettsfag



10.klassingene på tribunen i Reistad Arena kl. **08:50 ferdig skiftet i gymtøy.** Onsdag 27.11, Torsdag 28.11 og Fredag 29.11

Tidspunkt /dag	ONSDAG 27.11 60 elever	TORSDAG 28.11 56 elever	FREDAG 29.11 20 elever
08.50 <b>Ferdig skiftet</b>	Velkommen ved Roger:	Velkommen ved Roger	Velkommen ved Roger
09.00 – 10.15	Aktivitet:  Instruktører : er lærere og elever tilknyttet idrettsfag.	Aktivitet:  Instruktører : er lærere og elever tilknyttet idrettsfag.	Aktivitet:  Instruktører : er lærere og elever tilknyttet idrettsfag.  * toppidrett har basistrening styrke.
10.30 – 11.00	Fysisk aktivitet: SAL	Fysisk aktivitet: SAL	Fysisk aktivitet: SAL
11.00 – 11.20	<b>Dusjing</b> Gutter: garderobes og Jenter:garderobes	<b>Dusjing</b> Gutter: garderobes Jenter: Garderobes	<b>Dusjing</b> Gutter: garderobes Jenter: garderobes
11.20 – 12.00	LUNSJ – Aulaen på skolen. Matpakke (Kantinen på hovedskolen er åpen)	LUNSJ – Aulaen på skolen. Matpakke (Kantinen på hovedskolen er åpen)	LUNSJ – Aulaen på skolen Matpakke (Kantinen på hovedskolen er åpen)
12.00 - 12.25	<b>Teorirom: Reistad Arena</b> Orientering om idrettsfaget <b>ROGER</b>	<b>Teorirom: Reistad Arena</b> Orientering om idrettsfaget <b>ROGER</b>	<b>Teorirom: Reistad Arena</b> Orientering om idrettsfaget <b>ROGER</b>
12.30 – 13.30	<b>Teorirom: Reistad Arena</b> Innføring i idrettsfagene ved elever fra 3IDA: Treningslære, aktivitetslære, idretts og samfunn, aktivitetslære og bredde/toppidrett	<b>Teorirom: Reistad Arena</b> Innføring i idrettsfagene ved elever fra 3IDA: Treningslære, aktivitetslære, idretts og samfunn, aktivitetslære og bredde/toppidrett	<b>Teorirom: Reistad Arena</b> Innføring i idrettsfagene ved elever fra 3IDA: Treningslære, aktivitetslære, idretts og samfunn, aktivitetslære og bredde/toppidrett

13.30 – 13.45	Avslutning og oppsummering. Gjennomføre FORMS undersøkelse	Avslutning og oppsummering. Gjennomføre FORMS undersøkelse	Avslutning og oppsummering. Gjennomføre FORMS undersøkelse
---------------	---	---	---

Velkommen 😊

Har du spørsmål?

Kontakt Roger Langørgen, avdelingsleder elevtjenesten og idrettsfag ved St.Hallvard VGS

[rogerl@bfk.no](mailto:rogerl@bfk.no), 952 36 808