

UTDANNINGSPROGRAM FOR IDRETTSFAG

STEND VIDAREGÅANDE SKULE
(en videregående skole med flere utdanningsprogram)

Ønsker du å kombinere idrett og utdanning?



På Stend får du idrettsfaglig utdanning samtidig med *generell studiekompetanse* og deler av *spesiell studiekompetanse*.

Dette gir mulighet for videre studier ved høyskoler og universitet.

HVEM VELGER Å GÅ PÅ IDRETTSFAG?

Idrettsfag passer for deg som liker å trene, enten for å holde deg i form eller fordi du har ambisjoner som toppidrettsutøver. Studiet er lagt til rette for at du kan kombinere toppidrett med skolegang. Du vil kunne påta deg instruksjons og lederoppgaver innen organisert idrett, samt forbedre dine egne idrettsprestasjoner.

Undervisningen i idrettsfagene er både teoretisk og praktisk. Ferdigheter og vilje til trening er viktige stikkord når man bestemmer seg for å søke idrettsfag. Det er derfor en stor fordel å ha allsidig erfaring fra idrett, og spesielt god erfaring fra én eller to idretter.

Elevene må også være i god fysisk form og vant til regelmessig trening. Samtidig må du være motivert for å tilegne deg teoristoff, både i idrettsfag og allmennfag (norsk, fremmedspråk (spansk), matematikk osv.). God evne til å ta ansvar, samarbeide og selvdisiplin er viktig.

I løpet av utdanningen vil det gjennomføres ulike ekskursjoner. Utgifter til disse turene må elevene betale selv. Eleven må også ha eget utstyr som treningstøy, utstyr til turer, ski og skøyter.

Idrettsfaglig utdanningsprogram har 35 undervisningstimer pr. uke. Vær derfor oppmerksom på lange skoledager, og at idrettsfag krever mye av deg som elev, både fysisk, psykisk og sosialt.

Elever som går Vg1 idrettsfag, må søke opptak på Vg2 og Vg3 idrettsfag. Du må gå alle 3 årene på dette utdanningsprogrammet.

På Stend legger vi til rette for elever fra mange forskjellige idretter.

HVORFOR VELGE IDRETTSFAG PÅ STEND?

- Meget gode innendørs treningsforhold i Bjarghallen.
- Eget treningscenter, Stend Fitness!
- Svært gode treningsforhold med uteområder i Hordnesskogen, og Fanafjellet.
- Godt og trygt sosialt miljø, og mange fine turer i løpet av studieløpet.
- Lærere med høy idrettsfaglig kompetanse, med internasjonal og nasjonal erfaring som utøvere, trenere og ledere.
- Mange ulike idrettsanlegg og områder ligger nært skolen. Flere av disse kan benyttes under studiet.
- Kort vei til buss.
- Flott kantine.
- Topp moderne utstyr til bruk i ulike idretter.
- Samarbeid med Olympiatoppen (OLT)
- Samarbeid med Paradis Sports Klinikk (Fysioterapi).

UNDERVISNINGEN

Undervisningen i idrettsfagene er både teoretisk og praktisk.

I løpet av den første måneden som elev, må elevene velge mellom toppidrett og breddeidrett. Dette utgjør 5 timer i uka der du kan spesialisere deg i ”din” idrett, eller velge breddeidrett som gir en bredere basis i ulike idrettsaktiviteter.

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
Spansk (fremmedspråk)	4	4	0	8
Historie	0	2	4	6
Geografi:	0	2	0	2
Totalt timetall i uken:	23	18	13	54
OBLIGATORISKE PROGRAMFAG				
	Vg1	Vg2	Vg3	SUM
Aktivitetslære 1,2,3	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				
	Vg1	Vg2	Vg3	SUM
Toppidrett 1,2,3	5	5	5	15
Breddeidrett 1,2,3	5	5	5	15
Friluftsliv 1 og 2	0	5	5	10
Studiespesialisering	0	5	5	15
Totalt timetall i uken:	5	5	5	15
ANTALL TIMER I UKEN:	35	35	35	105

IDRETTSFAGENE

OBLIGATORISKE PROGRAMFAG

AKTIVITETSLÆRE (Vg1,Vg2 og Vg3)

Et praktisk fag som er delt inn i hovedområdene idrettsaktiviteter, basistrening og friluftsliv. Faget følger elevene over tre år. Ferdighetsutvikling og mestring står i fokus. Det legges opp til idretter og aktiviteter i sal/hall, vann, barmark og snø/is. I Vg2 og Vg3 vil det være mulig å fordype seg i din egen idrett. Turer innen friluftsliv gjennomføres alle tre årene



TRENINGSLÆRE (Vg1,Vg2,Vg3)

Er i hovedsak et teoretisk fag men kompetansen i faget knyttes opp mot aktivitetsslære. Faget følger elevene over tre år. Treningslære er delt inn i følgende hovedområder:
- treningsplanlegging, trening og helse
- kroppens oppbygning og funksjon
- treningsformer og treningsmetoder



IDRETT OG SAMFUNN (Vg2, Vg3)

Idrett og samfunn er et teoretisk fag. Hovedområdene i faget er organiseringen av idretten i Norge, idretten i samfunnet og idrettens verdigrunnlag. Kompetansen i faget er nært knyttet til samfunnslære, historie og de andre fagene i utdanningsprogram for idrettsfag.

TRENINGSLÆRE (Vg2, Vg3)

Treningsledelse er i hovedsak et praktisk fag. Hovedområdene i faget er:
- trener- lederrollen, ledelse i praksis og arrangement.
Elevene vil her få prøve seg som leder- trener, lære om ulike undervisningsmetoder, kommunikasjon.



VALGFRIE PROGRAMFAG PÅ Vg1

(Kun ett fag velges)

TOPPIDRETT (Vg1,Vg2 og Vg3)

Faget skal gi ungdom mulighet til å satse på idretten sin på et høyt nivå. Hovedområder i faget er treningsplanlegging, basistrening og ferdighetsutvikling. For å velge dette må du ha et godt ferdighetsnivå i idretten din og konkurrere fast.



BREDDEIDRETT (Vg1,Vg2 og Vg3)

Dette faget gir deg 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.



ANDRE FAGTILBUD

FRILUFTSLIV 1 OG 2 (Vg2 og Vg3)

Friluftsliv kan velges som *valgfritt programfag* på Vg2 og Vg3 istedenfor toppidrett eller breddeidrett. Friluftsliv tar som mål å gi gode naturopplevelser. Ved å planlegge, gjennomføre og reflektere over turer i ulike miljø, skal det taes sikte på personlig utvikling og gi muligheter til å flytte grenser



MATEMATIKK - R1 (Vg2)

Dette faget gir inngang til flere studier som krever spesiell studiekompetanse. På Stend tilbys dette faget til elever på Vg2 som har tatt matematikk T1 på Vg1, og som ønsker å gå videre på studier som krever spesiell studiekompetanse.



SPANSK, TYSK, FRANSK (Vg1, Vg2) (Vg3 *)

På Stend tilbys Spansk, tysk og fransk som fremmedspråk. Alle elever må ha dette faget. Har du hatt fremmedspråk før, velges språk 2, og språk 1 hvis du ikke har hatt faget.

** Elever som ikke har hatt fremmedspråk på ungdomsskolen må gjennomføre 5 timer Tysk på Vg3 istedenfor toppidrett/breddeidrett eller friluftsliv, eller gjennomføre Spansk som privatist.*

KOMPETANSE

Ved å ta idrettsfaglig utdanningsprogram er man kvalifisert for opptak på idrettshøgskoler, lærerhøgskoler, fysioterapi, kiropraktor, politihøgskolen, sykepleierhøgskolen, samt de fleste universitet og høgskoler som ikke krever spesiell studiekompetanse.

Vi anbefaler allikevel at du tenker deg godt om. Snakk med rådgiver på din skole om du trenger generell eller spesiell studiekompetanse.

Har du spørsmål?

Stend Vidaregåande Skule
Fanaveien 249
5244 Fana
Tlf: 55 91 88 00 (18)
Fax: 55 91 88 01
e-post: idrettsfag@stend.no



www.stend.no