**Breddeeidrett**

**Hovedområder i faget**

Breddeidrett 1 består av tre hovedområder:

* Idrettsaktiviteter
* Basistrening
* Fysisk aktivitet og helse

Gode vaner for fysisk aktivitet i ungdomsårene har positiv effekt på den enkeltes levevaner og helse. Programfaget breddeidrett er et tilbud til ungdom som ønsker allsidig aktivitet der de kan tilegne seg kunnskap om og ferdigheter i flere forskjellige idretter og aktiviteter. Opplæringen i programfaget breddeidrett skal gi ungdom muligheter til egenutvikling gjennom bred og allsidig aktivitets- og idrettserfaring. Opplæringen skal skape opplevelser som styrker den enkeltes selvtillit og selvfølelse, og gi innsikt i og forståelse for betydningen av å være i god fysisk form. I tillegg er basistrening og fysisk aktivitet og helse sentrale tema. Opplæringen skal videre bidra til kunnskap om hvordan en gjennom allsidig og variert kroppsbruk kan utvikle og holde kroppen ved like.

**Faget på Edvard Munch videregående skole**

Vi gjør et utvalg, sammen i elevgruppen, av ulike lagidretter og individuelle idretter. Det blir mulighet til å velge både tradisjonelle og utradisjonelle idretter. Det blir fokus på fair play, samspill og samarbeid gjennom fysisk aktivitet. I løpet av kurset vil vi fokusere på basisferdighetene; utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, koordinasjon, bevegelighet og psykiske egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutvikling i ulike idrettsaktiviteter. Vi arbeider også med planlegging og gjennomføring av trening for å etablere sunne og varige vaner.

**Motivasjon for å velge faget**

Dersom du liker å være fysisk aktiv i form av ulike idretter og aktiviteter, er dette faget for deg. Det er grunnleggende å tilegne seg kunnskap om trening og treningsplanlegging for å utvikle og holde kroppen ved like. Kurset har hovedfokus på glede og samspill, samt det å etablere lysten til å være fysisk aktiv og fokus på god helse videre i livet.

**Hva kan faget brukes til i fremtidige yrkesvalg?**

Kunnskap om hvordan en gjennom allsidig og variert kroppsbruk kan utvikle og holde kroppen ved like, vil komme til nytte uansett yrkesvalg.