

Toppidrett

Velkommen til mitt fag: Toppidrett 1



Toppidrett

Fra overordnet del i læreplanen tverrfaglige temaer:

- Folkehelse og livsmestring



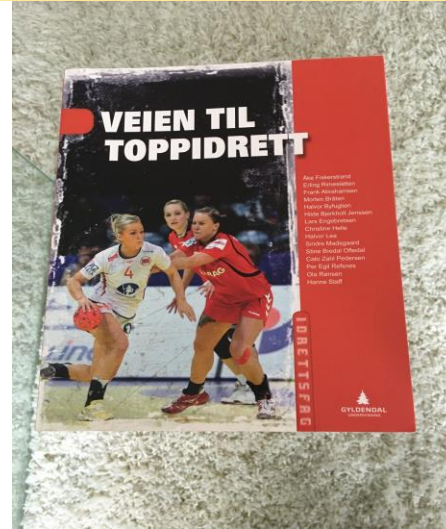
Toppidrett

- Systematisk og målrettet trening for å øke bevissthet rundt egen utvikling
- Utvikle ferdigheter, kunnskaper og holdninger
- Tenke langsiktig og bevare motivasjonen
- Ta ansvar for egen læring og utvikle toleranse for andres syn og verdier
- Utvikle tålmodighet, positiv innstilling og endringsvilje
- Undrende, søkende og nytenkende for å opprettholde idretts glede.



Toppidrett

Lærebok
Ulike nettsider
Eksterne forelesere
Testlab
Elitekamper



Toppidrett

- 5 timer pr. uke
- 2 timer mandager fra kl. 08.10-09.40 - felles skolen/Family – Wibeke og Hans Jørgen
- 3 timer torsdager fra kl. 8.10-10.35 - delt håndball/fotball/andre idretter
- Håndball i Vestby Arena – Wibeke
- Fotball ute på Vestby Arena - Hans Jørgen
- Evt. andre idretter

