

Plan for hospiteringsdagane for 9.klasse. Måndag 2.mars-tysdag 3.mars 2020.

Skule: Firda vg. skule Utdanningsprogram: Idrettsfag

Mål: Gje elevane røynsle frå innhald, oppgåver og arbeidsmåtar innanfor utdanningsprogrammet.

Måndag 2.3	Innhald	Stad	Mål	Aktivitet/emne	Ansvarlig Firda
10:15-10:30	Velkommen og kort informasjon frå skulen	Kultursalen		Felles informasjon	Administrasjon ved skulen
10:30-11:20	Informasjon om idrettslinja + fag	Kinosalen	Informasjon om linja	Teori	Ole Morten Mardal, Ragnhild Vederhus
11:20-11:45	Lunsj			Egen matpakke eller kjøpe lunsj frå kantina	
11:50-14:10	Aktivitet i hall Firdeling Gr.1: Basis FHA Gr.2: Badminton TH1 Gr.3: Koordinasjon/styrke FHV Gr.4: Ultimate TH2+3	Trivselshallen og Firdahallen	Innføring i noe aktivitet som gjennomføres på idrettslinja ved Firda vgs	Aktivitet i hall	Basis: Jens Christian Andenæs Badm: Ole Morten Mardal Koordinasjon/styrke: Magne + elevar Ultimate: Knut Førde
14:10-14:30	Val av idrett tysdag				Siste gr i økta før!

Tysdag 3.3					
10:15-11:40	Fordypning: Handball, fotball, vektløfting, friidrett, klatring, volleyball, turn, bredde og friluftsliv	Trivselshallen	Innføring i aktivitetslære fordypning, toppidrett og eller breddeidrett	m/eleva frå 3id	Handball: Jens Fotball: Magne Larsen Vektløfting: Julia Jordanger Loen Friidrett: Ole Morten Mardal Klatring: Jørund Walseth Volleyball: Knut Førde Turn: Jan Otto Aae Bredde: Ragnhild Vederhus Friluftsliv: Jørgen Husbyn
11:40-12:15	Lunsj				
12:15-14:30	Teoretisk fag firdeling Gr.1: Treningslære Gr.2: Idrett og samfunn Gr.3: Treningsleiing Gr.4: Friluftsliv Gr.5: Workshop Ca 25 min per stasjon	Trivselshallen	Kort innføring av våre teoretiske fag Bli kjent med skolen, bli kjent med elevene og bli kjent med det vi bedriver på skolen i det daglige.		Treningslære: Ole Morten Mardal Idrett og samfunn: Magne Larsen Treningsleiing: Knut Førde Friluftsliv: Jørgen Husbyn Workshop: Ragnhild Vederhus + eleva

Viktig informasjon:

Det er mange hospitanter som kommer, og vi vil i de fleste øktene dele elevene i grupper. Vi vil så langt som mulig dele gruppene etter skolene de tilhører, slik at de kommer på gruppe med noen de kjenner.

Dette må du ha med deg til øktene:

- Treningstøy og sko til aktivitet i sal
- Utekle og fotballsko for dei som skal delta på fotball tysdag
- Håndkle osv. til dusj etter aktivitet

Bortsett fra økta før lunsj mandag holder vi oss i Firdahallen/Trivselshallen

Om du er skada og ikkje kan delta på praktiske økter, er du likevel velkommen til å observere

Det vil kunne skje endringer på planen, men ramma vert nokolunde som plan viser

Om spørsmål ta kontakt med Magne Larsen på mob 41530887 eller e-post:

magne.larsen@vlfk.no

Velkommen til kjekke dagar på idrettsfag ved Firda vgs 😊