

VELKOMMEN TIL FIRDA VGS – IDRETTSFAG

Viktig informasjon angående hospitering på idrettsfag

Dette må du ha med deg til hospiteringsdagane:

- Treningskle og innesko til bruk i hallen
- Handkle og skiftetøy

Om du er skada eller ikkje kan delta på praktiske økter, er du likevel velkommen til å observere og prate med faglærer om tilbodet på skulen.

Verdisaker kan de låse inn i skap når vi har praktiske økter.

Mindre endringar på planen kan komme og vil bli oppdatert på skulen si heimeside www.firda.vgs.no Følg oss gjerne på Instagram: @firdavgs.idrettsfag

Overnatting

Skulen tilbyr overnatting for elevane som ønskjer det. Vi har gode erfaringar med det, då eleven får eit innblikk i treningskvardagen med dei lokale idrettslaga, open skule m.m. Vi tilbyr også gratis svømming om morgonen på tysdagen for dei elevane som ønskjer det.

Er det idrettshospitantar som skal overnatte ber vi om at følgjande blir **formidla til fagkoordinator Ingmar Sægrov**. (Kontaktinformasjon nedanfor)

- Namn på dei som skal overnatte.
- Informasjon om kva type idrettsaktivitet dei likar å drive med. Då kan vi mest truleg tilby ei treningsøkt på kveldstid med lokale idrettslag, om det passar med treningstidene.

Har de spørsmål rundt hospiteringsdagane kan de kontakte fagkoordinator Ingmar Sægrov eller avdelingsleiar Magne Larsen

Kontaktinformasjon:

Fagkoordinator

Ingmar Sægrov

Epost: ingmar.segrov@vlfk.no

Tlf: 94 28 92 98

Avdelingsleiar

Magne Larsen

Epost: magne.larsen@vlfk.no

Tlf: 415 30 887



HOSPITERINGSDAGAR PÅ FIRDA VGS 20-21.10.2025		Utdanningsprogram: IDRETTSFAG		Klasse: 10.klasse
Måndag 20.10	Aktivitet	Stad	Informasjon	Ansvarleg
Tidspunkt 10.15-10.30	Velkommen og kort felles informasjon om skulen og hospiteringa	Kultursalen		Rektor og rådgjevarar + Ingmar Sægrov
10.30-11.20	Kjapp omvising i hallen. Gjennomgang av aktivitetslære og bredde/toppidrett Gjennomgang av plan for hospiteringa Val av idrettsaktivitet i fordjupingsøkta tysdag	Trivselshallen Firdahallen	Gruppedeling: (2x25 min) a. Omvisning + Info idrettsfag (Ole M/Magne) b. Info AKL/BID/TID praktiske fag (Ingmar)	Ole Morten Mardal Ingmar Sægrov (Magne Larsen)
11.20-12.00	Lunsj i kantina		Ha med niste, kan evt kjøpe i kantina.	
12.00-14.15	Rulling mellom aktivitetar: (Vi deler i grupper) -Basistrening/koordinasjon (Ingmar) Firdahallen -Kin-ball (Daniel) Sal 2 -Hoppetau (Kay) Firdahallen -Pickleball (Bente) Sal 3	Trivselshallen	Felles samling i Firdahallen Grupper på 10-12 stk Rulling mellom aktivitetane. 25 min på kvar aktivitet	
14.15-14.30	Oppsummering av dagen Spørsmål og svar	Trivselshallen		Ingmar Sægrov
Tysdag 21.10	Aktivitet	Stad	Informasjon	Ansvarleg
10.15-12.00	Valt idrett: Fotball, handball, volleyball, friidrett, turn, functional fitness/crossfit	Trivselshallen Firdahallen	Praktisk økt i valt idrett Øktene blir innandørs i Trivselshallen utanom Functional fitness/crossfit : www.fjordboxen.no	Alle lærarane som er inne på Idrettsfag.
12.00-12.45	Lunsj på Open Skule: Alle møter! Elevar frå vg1, vg2, vg3 frå same heimstad blir med som faddergrupper.		Gratis pizza blir servert i kantina/Open skule	Ingmar Sægrov + enkelte elevar frå vg1 vg2 og vg3
12.45-14.30	Workshop for idrettsfaga: - Treningslære m/ Bente - Idrett og samfunn m/ Ole Morten - Treningsleiing m / Ingmar	Auditoriet i hallen Firdahallen Trivselshallen	Rulling mellom de ulike faga/stasjonane. 30 min på kvar. Informasjon om fag, innhald og arbeidsmåtar.	Ingmar Sægrov Ole Morten Mardal Bente Høiland + Evt vg3 elevar?