

HOSPITERINGSDAGAR PÅ FIRDA VGS.		Utdanningsprogram: IDRETTSFAG		
Måndag 20 mars	Aktivitet	Stad	Informasjon	Ansvarleg
<b>Tidspunkt</b> 10.15-10.30	Velkommen og kort felles informasjon om skulen og hospiteringa	Kultursalen	50 elevar som kjem på Idrettsfag	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	Gruppedelt à 25 +25 elevar (2x25 min) a. Omvisning + Info idrettsfag (Ole M/Magne) b. Info AKL/BID/TID praktiske fag (Ingmar)	Ole Morten Mardal Magne Larsen Ingmar
11.20-12.00	Lunsj i kantina		Ha med niste, kan evt kjøpe i kantina.	
12.00-14.15	Rullering mellom aktivitetar: -Speedminton/Badminton (Knut) TH -Klatring (Jens) Klatreveggen -Basistrening (Ingmar) FH -Diverse (Kariann) FH /TH	Trivselshallen	Rullering mellom aktivitetane. 25 min på kvar aktivitet	Ingmar S Jens Christian A Bente H Knut F Kariann R
14.15-14.30	Oppsummering av dagen Spørsmål og svar	Trivselshallen		Ingmar Sægrov Ole Morten Mardal
Tysdag 21 mars	Aktivitet	Stad	Informasjon	Ansvarleg
10.15-12.00	Valt idrett: Fotball, handball, volleyball, friidrett, vektløfting, langrenn, (turn) og evt andre idrettar	Trivselshallen Firdahallen	Praktisk økt i valt idrett	Alle lærarane er inne + enkelte elevar frå vg1 vg2 og vg3
12.00-12.45	Lunsj og omvising på skulen med elevar frå 1 klasse.		Gratis pizza blir servert i kantina/Open skule	Ingmar Sægrov
12.45-14.30	Workshop for idrettsfaga: - Treningslære (Jens/ Knut) - Idrett og samfunn (Ole Morten) - Treningsleiing (Ingmar)	Auditoriet i hallen Firdahallen Trivselshallen	Rullering mellom de ulike faga/stasjonane. 30 min på kvar. Informasjon om fag, innhald og arbeidsmåtar.	Ingmar Sægrov Ole Morten Mardal Knut Førde/Jens Christian Andenæs +elever frå vg2 og vg3

**Viktig informasjon angående hospitering på idrettsfag**

Dette må du ha med deg til hospiteringsdagane:

- Treningskle og innesko til bruk i hallen
- Driv du aktivt med skiskyting/langrenn kan du ha med skisko. Tilbod om rulleøkt tysdag kl.10.15-12.00 på Fjordium.
- Handkle og skiftetøy

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

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](http://www.firda.vgs.no) Følg oss gjerne på Instagram: @firdavgs.idrettsfag

Vi vil gjerne ha beskjed dersom nokon av dei som hospiterer på idrettsfag skal overnatte på skulen, slik at vi kan organisere litt aktivitet på kveldstid for disse.

Er det idrettshospitantar som skal overnatte ber vi om at følgjande blir formidla til fagkoordinator Ingmar Sægrov:

- Namn på dei som skal overnatte
- Informasjon om kva type idrettsaktivitet dei likar å drive med. Då kan vi kanskje tilby ei treningsøkt på kveldstid med lokale idrettslag.

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

#### **Kontaktinformasjon:**

##### **Fagkoordinator**

Ingmar Sægrov

Epost: [ingmar.segrov@vlfk.no](mailto:ingmar.segrov@vlfk.no)

Tlf: 94 28 92 98

##### **Avdelingsleiar**

Magne Larsen

Epost: [magne.larsen@vlfk.no](mailto:magne.larsen@vlfk.no)

Tlf: 415 30 887

