



Toppidrett 2 – KONKRETISERINGER (Lokal læreplan)

Formål

Idretten i Norge har lange tradisjoner for målrettet og systematisk arbeid i ulike treningsmiljøer innen både breddeidrett og toppidrett. Dette arbeidet er en forutsetning for gode prestasjoner og prestasjonsutvikling i idretten. De siste tiårene har toppidrett fått økt aksept i Norge, og er tilkjent samfunnsmessig verdi og status. Opplæringen i programfaget toppidrett kan bidra til at Norge får bevisste idrettsutøvere som kan oppnå gode resultater både regionalt, nasjonalt og internasjonalt.

Unge idrettsutøvere som ønsker å satse på målrettet og systematisk trening innen konkurranseidrett, skal gis muligheter til det. Gjennom programfaget toppidrett skal ungdom få muligheter til å kombinere videregående opplæring med idrett på høyt prestasjonsnivå, regionalt, nasjonalt og internasjonalt. Opplæringen skal gi utfordring, spenning, glede og mestring, og kan bidra til å utvikle den enkeltes selvtillit. I arbeidet med programfaget skal elevene utvikle evnen til å ta ansvar for andre og verdsette andres innsats.

All idrettslig aktivitet skal bygge på idrettens verdigrunnlag, og opplæringen i programfaget toppidrett skal ivareta idrettens etiske og moralske verdier. Systematisk og målrettet trening for å øke prestasjonsevnen innebærer også bevisstgjøring om verdier og holdninger og hvilke krav til livsstil og atferd som stilles til en toppidrettsutøver.



Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemålene der de bidrar til utvikling av og er en del av fagkompetansen. I idrettsfag forstås grunnleggende ferdigheter slik:

Å kunne uttrykke seg muntlig i idrettsfag innebærer å formulere spørsmål, delta i meningsutveksling, debatter og diskusjoner, gjengi fakta og forklare årsakssammenhenger. Videre handler det om å beskrive og forklare teknikker, ferdigheter, treningsmetoder, opplevelser og erfaringer i idrett og friluftsliv, og anvende aktuell terminologi for å utvikle kommunikative ferdigheter. Disse ferdighetene omfatter også å forklare, instruere, veilede, oppmuntre, gi tilbakemelding, gi muntlige beskjeder og gjøre muntlige henvendelser og forespørsler.

Å kunne uttrykke seg skriftlig i idrettsfag innebærer å utarbeide treningsplaner og treningsdagbøker og vurdere eget treningsarbeid i tilknytning til idrett og friluftsliv. Videre handler det om å skrive ulike typer tekster til bruk ved muntlig framføring og presentasjon. Det omfatter også å lage skriftlige forespørsler, henvendelser, innbydelser og program og å skrive referat fra møter, stevner og kamper.

Å kunne lese i idrettsfag innebærer å forstå ulike former for faglitteratur, skjønnlitteratur, aviser, offentlige dokumenter, andre skriftlige kilder og databasert informasjon som handler om fagområdene innenfor utdanningsprogrammet.

Å kunne regne i idrettsfag innebærer å måle og beregne intensitet og å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger for å visualisere innhentet data fra trening og konkurranser. Ved bruk av kart og kompass handler det om å beregne avstand og høydeforskjeller. Det omfatter også å tolke tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger og bruke det i egne framstillinger og presentasjoner. I forbindelse med ulike typer arrangement handler det om å lage kampoppsett og resultatlistor, beherske tidtaking og poengberegning, og beregne inntekter og utgifter.

Å kunne bruke digitale verktøy i idrettsfag innebærer å bruke PC til arbeid med treningsplanlegging, og å bruke andre digitale verktøy for å framskaffe, dokumentere og presentere data fra treningsarbeid. Det omfatter også innhenting av kilder og informasjon fra ulike databaser. I forbindelse med stevner og kamper handler det om bruk av tidtakersystem og resultatsservice og bruk av videoopptak og digitale bilder.



Beskrivelse av Toppidrett

Hovedområder i programfaget

Treningsplanlegging

Hovedområdet omfatter forhold som er viktige i treningsplanlegging på kort og lang sikt, og produksjon av egne treningsplaner ut fra spesialidrettens krav til planlegging. Treningsplanlegging omfatter også regelverk i spesialidretten, og hvilke holdninger og krav til atferd og livsstil som forventes av en toppidrettsutøver.

Basistrening

Hovedområdet omfatter variert trening av egenskaper som er viktige for prestasjonsutvikling og forebygging av skader i spesialidretten.

Ferdighetsutvikling

Hovedområdet omfatter systematisk og målrettet trening av ferdigheter som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten.

Veiledning til skolene i arbeidet med konkretisering av læreplanene:

- Vi finner det ikke hensiktsmessig å dele alle mål inn i 3 nivåer slik opplegget fra opplæringsavdelinga skisserer. Dette vil bli et svært omfattende arbeid, (en slik detaljering vil medføre at læreplanen vil få over 600 punkter med konkretiseringer). Dette vil bli uoversiktlig og vil kunne føles som en tvangstrøye for både lærere og elever. Vi går derfor inn for å konkretisere hovedområdene i hvert fag i 3 kompetansenivåer. Vi viser til eksempelet som ligger på It`s Laering – FAGGRUPPE Idrettsfag.



Mal for arbeid med konkretisering av kompetansemål i idrettsfag

Toppidrett 2	Hovedområde: Treningsplanlegging	
<p><i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i></p> <ul style="list-style-type: none">• lage en utviklingstrapp for egen ferdighetsutvikling i spesialidretten• utarbeide planer i spesialidretten med utgangspunkt i idrettens krav og egen kapasitet• gjøre rede for relevante tester i spesialidretten• føre treningsdagbok og registrere resultater og observasjoner• analysere en treningsperiode medsyn til gjennomført trening og måloppnåelse• utarbeide en plan for skadeforebyggende trening	Lavt nivå:	<ul style="list-style-type: none">• Ha noe kunnskap om temaet utviklingstrapp.• Ha noe kunnskap om hva krav spesialidretten stiller, i tillegg til å forklare litt om sin egen kapasitet.• Kunne vise en viss kjennskap til noen relevante tester i spesialidretten.• Kjenne til grunnleggende prinsipper om hvordan en kan føre treningsdagbok.• Kunne forklare en treningsperiode med hensyn til gjennomført trening.• Utarbeide en enkel plan for skadeforebyggende trening.
	Middels nivå:	<ul style="list-style-type: none">• Ha grunnleggende kunnskap om utviklingstrapp, kunne lage denne med noen moment for egen ferdighetsutvikling i spesialidretten.• Utarbeide enkle planer i spesialidretten med utgangspunkt i idrettens krav og egen kapasitet.• Kunne vise god kjennskap til noen relevante tester i spesialidretten.• Kunne føre treningsdagbok ut fra grunnleggende prinsipper.• Vurdere en treningsperiode med hensyn til gjennomført trening og måloppnåelse.• Utarbeide en god plan for skadeforebyggende trening



Mal for arbeid med konkretisering av kompetansemål i idrettsfag

	Høyt nivå:	<ul style="list-style-type: none"> Lage en utviklingstrapp for egen ferdighetsutvikling i spesialidretten. Utarbeide planer i spesialidretten med utgangspunkt i idrettens krav og egen kapasitet. Gjøre rede for relevante tester i spesialidretten. Føre treningsdagbok og registrere resultater og observasjoner. Analysere en treningsperiode med hensyn til gjennomført trening og måloppnåelse. Utarbeide en detaljert plan for skadeforebyggende trening.
Toppidrett 2	Hovedområde: Basistrening	
<p><i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i></p> <ul style="list-style-type: none"> vurdere hvilke basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten utvikle basisegenskaper som gir grunnlag for økt treningsbelastning i spesialidretten 	Lavt nivå:	<ul style="list-style-type: none"> Kjenne til noen få basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten. Gjennomføre noe usystematisk trening i enkelte basisegenskaper, men ikke nok til at det blir god utvikling som gir grunnlag for økt treningsbelastning i spesialidretten.
	Middels nivå:	<ul style="list-style-type: none"> Ha kunnskaper om og kunne forklare hvilke basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten. Utvikle noen basisegenskaper som gir grunnlag for en viss økning i treningsbelastning i spesialidretten.
	Høyt nivå:	<ul style="list-style-type: none"> Vurdere hvilke basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten. Utvikle basisegenskaper som gir grunnlag for økt treningsbelastning i spesialidretten.
Toppidrett 2	Hovedområde: Ferdighetsutvikling	



Mal for arbeid med konkretisering av kompetansemål i idrettsfag

<p><i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i></p> <ul style="list-style-type: none">gjennomføre og vurdere resultatet av systematisk og målrettet trening i spesialidrettenutvikle ferdigheter som er sentrale for prestasjonsevnen i spesialidrettenanvende relevante tester og analysere observasjoner av egne ferdigheter og egenskaper i spesialidrettenviser ferdigheter i spesialidretten i konkurranse med andre	Lavt nivå:	<ul style="list-style-type: none">Delta og gjennomføre delvis målrettet trening i spesialidretten.Utvikle ingen eller få ferdigheter som er sentrale for prestasjonsevnen i spesialidretten.Delta i relevante tester og kunne i viss grad tolke observasjoner av egne ferdigheter og egenskaper i spesialidretten.Vise få grunnleggende ferdigheter i spesialidretten i konkurranse med andre.
	Middels nivå:	<ul style="list-style-type: none">Gjennomføre og forklare resultatet av systematisk og målrettet trening i spesialidretten.Utvikle enkelte ferdigheter som er sentrale for prestasjonsevnen i spesialidretten.Bruke relevante tester og vurdere observasjoner av egne ferdigheter og egenskaper i spesialidretten.Vise frem noen ferdigheter i spesialidretten i konkurranse med andre
	Høyt nivå:	<ul style="list-style-type: none">Gjennomføre og vurdere resultatet av systematisk og målrettet trening i spesialidretten.Utvikle ferdigheter som er sentrale for prestasjonsevnen i spesialidretten.Anvende relevante tester og analysere observasjoner av egne ferdigheter og egenskaper i spesialidretten.Vise ferdigheter i spesialidretten i konkurranse med andre.