



Toppidrett 3 – 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.



Toppidrett 3		Hovedområde: Treningsplanlegging
<i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i> <ul style="list-style-type: none">• Analysere gjennomført trening i forhold til egne mål og resultater• Gjøre rede for hvordan mediene fungerer, og hvordan en toppidrettsutøver bør opptre overfor dem	Lavt nivå:	<ul style="list-style-type: none">• Vite hva som er gjennomført av trening og ha egne mål og resultater å vise til.• Kjenne til hvordan mediene fungerer og hvordan en toppidrettsutøver bør opptre overfor dem.
	Middels nivå:	<ul style="list-style-type: none">• Analysere gjennomført trening i forhold til egne mål og resultater.• Gjøre rede for hvordan mediene fungerer og hvordan en toppidrettsutøver bør opptre overfor dem
	Høyt nivå:	<ul style="list-style-type: none">• God evne til å analysere gjennomført trening i forhold til egne mål og resultater, foreslå tiltak for evt justeringer.• Vise god refleksjon og ha et bevisst forhold til hvordan mediene fungerer og hvordan en toppidrettsutøver bør opptre overfor dem.
Toppidrett 3		Hovedområde: Basistrening
<i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i> <ul style="list-style-type: none">• Videreutvikle basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling	Lavt nivå:	<ul style="list-style-type: none">• Gjennomføre basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling.
	Middels nivå:	<ul style="list-style-type: none">• Videreutvikle noen basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling.
	Høyt nivå:	<ul style="list-style-type: none">• Videreutvikle et mangfold av basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling.



Toppidrett 3	Hovedområde: Ferdighetsutvikling	
<p>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none">• Videreutvikle ferdigheter til et høyere prestasjonsnivå i spesialidretten• Mestre ferdigheter i konkurransesituasjoner i spesialidretten	Lavt nivå:	<ul style="list-style-type: none">• Gjennomføre ferdighetstrening som kan føre til et høyere prestasjonsnivå i spesialidretten.• Trene på ferdigheter i konkurransesituasjoner i spesialidretten.
	Middels nivå:	<ul style="list-style-type: none">• Videreutvikle noen ferdigheter til et høyere prestasjonsnivå i spesialidretten.• Mestre ferdigheter i konkurransesituasjoner i spesialidretten.
	Høyt nivå:	<ul style="list-style-type: none">• Videreutvikle og beherske et mangfold av ferdigheter til et høyere prestasjonsnivå i spesialidretten.• Gode og effektive ferdigheter i konkurransesituasjoner i spesialidretten.