

Toppidrett





Timefordeling

- 140 timer i løpet av et skoleår
 - 100 timer brukes på ferdighetsutvikling i idrettene.
 - 40 av timene brukes på tvers av alle idrettene. Her vil det være fokus på basistrening, relasjonsbygging, teoretisk forståelse og alternative aktiviteter.
 - Kun dobbelttimer



Aktivitet

- Det gjennomføres heldager både høst og vår. Her kan det bli anledning til å prøve ut andre elever sine idretter.
- Treningsplanlegging og teoriprøver



Kompetansemål toppidrett 1

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vise og utvikle ferdigheter i idretten og gjennomføre systematisk og målrettet trening
- dokumentere og evaluere en valgt treningsperiode
- kjenne til ulike treningsformer, metoder, tester og øvelser som er relevant for ferdighetsutvikling i idretten og kunne bruke disse for å utvikle sin egen ferdighet
- gjennomføre basistrening og skadeforebyggende tiltak som gir grunnlag for økt treningsbelastning
- forstå forholdet mellom totalbelastning og restitusjon
- beskrive mentale forberedelser til trening og konkurranse
- bruke lyst- og lekbetonte oppvarmingsøvelser, aktiviteter, treningsformer og konkurranser for å stimulere til økt motivasjon
- vise god samhandling og respektfull treningsatferd som bidrar til aktivitetsglede og et godt lærings- og utviklingsmiljø

Kompetansemål toppidrett 2

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vise og videreutvikle ferdigheter som er sentrale for å prestere i konkurranser i idretten
- gjennomføre systematisk og målrettet trening, og dokumentere og analysere resultatet av denne treningen
- gjøre rede for og gjennomføre relevante tester
- utvikle basisegenskaper og integrere skadeforebyggende tiltak i de daglige treningsrutinene
- gjøre rede for hvordan økt treningsmengde og totalbelastning stiller krav til organisering, planlegging, restitusjon og ernæring
- beskrive et utviklingsløp fra eget utgangspunkt og til ønsket nivå på kort og lang sikt
- reflektere over egne mentale behov og rutiner før, under og etter trening og i forbindelse med konkurranse
- gjøre rede for og bruke lyst- og lekbetonte aktiviteter, øvelser, treningsformer og konkurranser som kan stimulere til økt motivasjon
- utforske hvordan aktiviteter, øvelser, trening og konkurranse påvirker motivasjon og ferdighetsutvikling
- opptre på en måte som bidrar til et godt lærings- og utviklingsmiljø

Kompetansemål toppidrett 3

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vise og utvikle ferdigheter som kan forbedre prestasjonen i konkurransesituasjoner
- dokumentere, analysere og reflektere over gjennomført trening i lys av egne mål og resultater
- utarbeide planer og gjennomføre langsiktig, systematisk og målrettet trening i idretten med utgangspunkt i idrettens krav og egen kapasitet
- videreutvikle basisegenskaper som er sentrale for ferdighetsutvikling
- anvende skadeforebyggende øvelser og vurdere hvordan disse kan integreres i trening og forberedelse til konkurranse
- gjennomføre mentale forberedelser og mental trening, og reflektere over hvordan dette kan påvirke ferdighetsutvikling
- utforske og reflektere over hvordan, aktiviteter, øvelser, trening og konkurranse påvirker motivasjon og ferdighetsutvikling
- opptre på en måte som fremmer treningsarbeidet og samhandlingen, og som bidrar til et trygt, positivt og godt utviklingsmiljø



Oppsummert

- For hvert trinn kreves det større grad av refleksjon, selvstendighet og ansvar fra enkelteleven.
- 

Vurdering

- Vurderingen i faget avhenger av elevens ferdigheter, kunnskaper, utvikling og samarbeidsevne.
- Standpunktfag
- Eksamen
 - Toppidrett 1, 2 og 3: Eleven kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Eksamen skal ha forberedelsesdel.



Spørsmål?