Læreplan i toppidrett

Fastsatt som forskrift av Utdanningsdirektoratet 1. april 2020 etter delegasjon i brev av 13. september 2013 fra Kunnskapsdepartementet med hjemmel i lov 17. juli 1998 nr. 61 om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova) § 3-4 første ledd.

Gjelder fra 01.08.2020

Om fagene

Fagenes relevans og sentrale verdier

Toppidrett handler om systematisk og målrettet trening som skal bidra til å øke elevenes bevissthet rundt egen utvikling. Elevene skal få mulighet til å lære om, forstå og utvikle forhold som har betydning for en konkurranseutøver. Dette innebærer at elevene skal tilegne seg ferdigheter, kunnskaper og holdninger som påvirker evnen til å tenke langsiktig, bevare motivasjonen og mestre idrettshverdagen over tid.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringen. Faget toppidrett skal bidra til at elevene får innsikt i vitenskapelig tenkning, at de tar ansvar for egen læring, og at de utvikler toleranse for andres syn og verdier. Toppidrett skal også oppmuntre elevene til å være undrende, nytenkende og søkende når de utforsker idretten og ulike måter å trene på, slik at de opprettholder idrettsgleden. Faget skal inspirere og utfordre elevene til å utvikle egenskaper som tålmodighet, positiv innstilling og endringsvilje som er egenskaper som verdsettes i arbeidslivet.

Kjerneelementer

Ferdighetsutvikling i egen idrett

Kjerneelementet ferdighetsutvikling i egen idrett handler om at det legges til rette for at den enkelte elev kan utvikle ferdigheter og egenskaper som vil kunne føre til at eleven presterer bedre i konkurranser. Elevene skal få kjennskap til hva som skal til for å holde seg skadefri, og hvordan de kan opprettholde motivasjon til å gjennomføre store treningsmengder. Videre handler kjerneelementet om at den enkeltes holdninger og atferd påvirker utviklingsmiljøet. Opplæringen skal motivere elevene til å utforske gjennom prøving og feiling, og hjelpe elevene med å akseptere at dette er en naturlig del av prosessen for å oppnå ferdighetsutvikling.

Kunnskap om ferdighetsutvikling

Kjerneelementet kunnskap om ferdighetsutvikling handler om å legge til rette for at elevene skal lære om forhold som påvirker prestasjon. Gjennom praktisk erfaring, identifisering, fordypning og refleksjon skal elevene tilegne seg kunnskap om ferdighetsutvikling, restitusjon og prestasjon. Kjerneelementet handler også om at det skal legges vekt på systematisk og målrettet trening og det å ta ansvar for egen utvikling. Videre handler det om å identifisere hva som skaper motivasjon, og å bli i stand til å bruke dette som et verktøy for egen ferdighetsutvikling.

Tverrfaglige temaer

Folkehelse og livsmestring

I toppidrett handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om hva som skaper god psykisk og fysisk helse. Videre handler det om å utvikle et positivt selvbilde, en trygg identitet og andre egenskaper som har betydning for mestringen av eget liv i en toppidrettshverdag.

Grunnleggende ferdigheter

Muntlige ferdigheter

Muntlige ferdigheter i toppidrett innebærer å beskrive og forklare teknikker, ferdigheter og treningsmetoder i, og opplevelser og erfaringer fra, ulike treningsformer. Videre innebærer det å oppmuntre sin egen og andres idrettsutvikling i trening og konkurranse. Utviklingen går fra å kunne bruke hverdagsspråk til å kunne bruke gradvis mer presist idrettsvitenskapelig språk.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i toppidrett innebærer å utarbeide treningsplaner og mål, å skrive treningsdagbok og å vurdere eget treningsarbeid. Utviklingen består i å kunne utarbeide stadig mer omfattende og velstrukturerte planer og tekster.

Å kunne lese

Å kunne lese i toppidrett innebærer å forstå ulike former for faglitteratur, avistekster, offentlige dokumenter, andre skriftlige kilder og databasert informasjon som handler om fagområder innenfor toppidrett. Utviklingen består i å kunne hente ut informasjon fra gradvis mer kompliserte tekster.

Å kunne regne

Å kunne regne i toppidrett innebærer å måle og beregne data. Det kan for eksempel dreie seg om å bruke regning i treningsplanlegging. Utviklingen går fra å kunne gjøre enkle utregninger i treningsarbeidet til å kunne gjøre mer komplekse beregninger.

Digitale ferdigheter

Digitale ferdigheter i toppidrett innebærer å bruke digitale hjelpemidler i arbeidet med faget. Dette omfatter å bruke ulike digitale verktøy, medier og ressurser til å skape, analysere, vurdere, søke, navigere og sortere.

Kompetansemål og vurdering

Kompetansemål og vurdering toppidrett 1

Kompetansemål etter 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

Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i toppidrett 1. Elevene viser og utvikler kompetanse i faget gjennom å vise ferdighet i sin idrett. Elevene viser og utvikler kompetanse i faget når de tilegner seg kunnskaper som er relevant for idretten, og bruke denne aktivt for å utvikle ferdighet i sin egen idrett.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres i egen idrett, og elevene skal få mulighet til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevene viser, skal de få mulighet til å sette ord på hva de opplever at de får til, og reflektere over egen faglig utvikling.

Standpunktvurdering

Standpunktkarakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har ved avslutningen av opplæringen etter toppidrett 1. Læreren skal planlegge og legge til rette for at eleven får vist kompetansen sin på varierte måter som inkluderer forståelse, refleksjon og kritisk tenkning, i ulike sammenhenger. Læreren skal sette karakter i toppidrett 1 basert på kompetansen eleven har vist ved å delta aktivt i undervisningen. Gjennom

varierte treningsmetoder, øvelser, arbeidsformer og vurderingsformer skal eleven få en god mulighet til å vise sin samlede kompetanse i kunnskaps- og ferdighetsutviklingen.

Kompetansemål og vurdering toppidrett 2

Kompetansemål etter 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

Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i toppidrett 2. Elevene viser og utvikler kompetanse i faget gjennom å vise sine ferdigheter, gjennom å trene målbevisst på sentrale ferdigheter og gjennom å drive annen trening som kan gi bedre ferdigheter i egen idrett. Elevene viser og utvikler kompetanse gjennom å beskrive hvordan de utvikler seg, gjennom å forstå hvordan totalbelastning kan påvirke utvikling og progresjon, og gjennom å kjenne til hva som kan stoppe utviklingen.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst. Læreren skal være i dialog med elevene om utvikling deres og veilede dem slik at de blir bevisst hvordan de skal oppnå ønsket resultat. Videre skal elevene få mulighet til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevene viser, skal de få mulighet til å sette ord på hva de opplever at de får til, og reflektere over egen faglig utvikling. Læreren skal gi veiledning om videre læring slik at elevene kan bruke veiledningen til å reflektere over egen faglig utvikling.

Standpunktvurdering

Standpunktkarakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har ved avslutningen av opplæringen etter toppidrett 2. Læreren skal planlegge og legge til rette for at eleven får vist kompetansen sin på varierte måter som inkluderer forståelse, refleksjon og kritisk tenkning, i ulike sammenhenger. Læreren skal sette karakter i toppidrett 2 basert på kompetansen eleven har vist med hensyn til kunnskaps- og ferdighetsutviklingen.

Kompetansemål og vurdering toppidrett 3

Kompetansemål etter 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 forberedelse 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

Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i toppidrett 3. Elevene viser og utvikler kompetanse ved å vise ferdighet i egen idrett gjennom målbevisst trening som vil kunne ta dem til et høyere prestasjonsnivå. Elevene viser og videreutvikler kompetanse i faget gjennom å ta ansvar for planleggingen av sin egen treningshverdag og ha kontroll på gjennomføringen. Elevene viser og utvikler kompetanse gjennom å reflektere over og analysere gjennomført trening opp mot ønskede resultater.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres i idretten og skal veilede dem slik at de blir bevisst hvordan de kan oppnå ønskede resultater. Videre skal elevene få mulighet til å prøve seg fram og

vise sin ferdighet i egen idrett. Med utgangspunkt i kompetansen elevene viser, skal de få mulighet til å sette ord på hva de opplever at de får til, og reflektere over egen faglig utvikling.

Standpunktvurdering

Standpunktkarakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven ved avslutningen av opplæringen etter toppidrett 3. Læreren skal planlegge og legge til rette for at eleven får vist kompetansen sin på varierte måter som inkluderer forståelse, refleksjon og kritisk tenkning, i ulike sammenhenger. Læreren skal sette karakter i toppidrett 3 basert på kompetansen eleven har vist i kunnskaps- og ferdighetsutviklingen.

Vurderingsordning

Standpunktvurdering

Toppidrett 1: Eleven skal ha én standpunktkarakter.

Toppidrett 2: Eleven skal ha én standpunktkarakter.

Toppidrett 3: Eleven skal ha én standpunktkarakter.

Eksamen for elever

Toppidrett 1: Eleven kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Eksamen skal ha forberedelsesdel.

Toppidrett 2: Eleven kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Eksamen skal ha forberedelsesdel.

Toppidrett 3: Eleven kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Eksamen skal ha forberedelsesdel.

Eksamen for privatister

Toppidrett 1: Privatisten skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Fylkeskommunen avgjør om privatister skal få forberedelsedel ved lokalt gitt eksamen.

Toppidrett 2: Privatisten skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Fylkeskommunen avgjør om privatister skal få forberedelsedel ved lokalt gitt eksamen.

Toppidrett 3: Privatisten skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Fylkeskommunen avgjør om privatister skal få forberedelsedel ved lokalt gitt eksamen.