



## RAMMER FOR MUNTLLIG-PRAKTISK EKSAMEN I TOPPIDRETT 1, 2 OG 3 ELEVER OG PRIVATISTER 2018

Utdanningsprogram: Studieforbereidende – Idrettsfag	
Fagkoder: IDR3001, IDR3002, IDR3003	Valgfrie programfag
Årstrinn: Vg1, Vg2, Vg3	Melding om trekk (elever): 2 virkedager før eksamen Forberedelsestid: 45 minutter Eksamenstid: Inntil 45 minutter
<p><u>Oppgaveproduksjon:</u> Faglærer/fagseksjon Oppgaver, fagrapport, og annen relevant informasjon skal være sensor i hende senest 1 uke før elevene får melding om trekk. Dokumentene sendes fra eksamensansvarlig ved skolen, normalt pr. brevpost. Faglærer og sensor skal være i dialog før eksamen og sensor skal godkjenne oppgavene.</p> <p><u>Oppgaveproduksjon privatister:</u> 1. sensor/eksaminator</p>	
<p><u>Veiledning:</u> Det er ingen obligatorisk forberedelsesdag med veiledning i forkant av eksamener som har kort forberedelsestid, men elever har likevel anledning til å kontakte faglærer for å få veiledning innenfor ordinær skoletid.</p>	
<p><u>Forberedelsesdelen:</u> I forberedelsestiden skal kandidaten varme opp til den praktiske delen. Kandidaten kan også forberede seg til den muntlige delen. Det blir ikke utdelt noe forberedelsesmateriale.</p>	
<p><u>Eksamen:</u></p> <p><u>Del 1: Praktisk del (ca. 25 minutter)</u> Kandidaten prøves i ferdigheter i sin egen idrett. I lagidretter skal kandidaten prøves i spillesituasjoner.</p> <p><u>Del 2: Muntlig del (ca. 20 minutter)</u> Kandidaten eksamineres i den teoretiske delen av faget. Hovedområdene <i>Basistrening</i> og <i>Treningsplanlegging</i> er mest aktuelle i denne delen, men det kan i prinsippet stilles spørsmål fra hele læreplanen.</p> <p>Toppidrett 2: Treningsdagbok/planer kan tas med. Brukes da som verktøy for spørsmål om treningsplanlegging.</p> <p>Toppidrett 3: Treningsdagbok/planer kan tas med. Evaluering av trening i egen idrett blir spesielt vektlagt.</p>	
<p><u>Hjelpemidler:</u> Alle hjelpemidler er tillatt i forberedelsestiden unntatt verktøy som tillater kommunikasjon. Utvalgte nettsteder vil være tilgjengelige. Se oversikt på Østfold fylkeskommunes nettsider.</p> <p>Ingen hjelpemidler er tillatt på eksamen (unntatt treningsdagbok som er nevnt over).</p>	
<p><u>Vurdering:</u> Grunnlaget for vurdering er kompetansemålene i læreplanen for faget. Karakteren skal fastsettes på individuelt grunnlag og skal være en helhetsvurdering av kandidatens kompetanse slik den kommer frem på eksamen.</p> <p>Det er utarbeidet felles vurderingsveiledning for muntlig-praktisk eksamen i faget. Denne skal gjøres kjent for elevene i god tid før eksamen og deles ut ved uttrekk, 48 timer før eksamen.</p>	

Rammedokument og vurderingsveiledning gjøres kjent for privatistene på Østfold fylkeskommunes nettsider.

Sensur:

Karakter skal settes etter hver kandidat og formidles til kandidatene fortløpende. Kandidaten har krav på en begrunnelse for karakteren som er basert på kjennetegn på måloppnåelse i faget.

Eksamenskontoret oppnevner spesialistsensorer i hver enkelt idrett til disse eksamenene.

## VURDERINGSVEILEDNING I TOPPIDRETT

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Toppidrett 1	Treningsplanlegging	Basistrening	Ferdighetsutvikling
Toppidrett 2	Treningsplanlegging	Basistrening	Ferdighetsutvikling
Toppidrett 2	Treningsplanlegging	Basistrening	Ferdighetsutvikling

### Hovedområder i programfaget

#### Treningsplanlegging

Hovedområdet omfatter forhold som er viktige i treningsplanleggingen på kort og lang sikt, og produksjon av egne treningsplaner ut fra spesialidrettens krav til planlegging. Treningsplanlegging omfatter også regelverket 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

#### Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Toppidrett 1:	140 årstimer
Toppidrett 2:	140 årstimer
Toppidrett 3:	140 årstimer

### Vurdering i Toppidrett 1

I faget Toppidrett 1 skal en vurdere eleven etter ferdigheter og gjennomføring, og kunnskap. Vurderingsveiledningen angir hva som defineres inn under noe kompetanse (karakter 2), god kompetanse (karakter 3-4), og svært god kompetanse (karakter 5-6).

#### 1. Ferdigheter og gjennomføring. Dette gjelder hovedområde *ferdighetsutvikling* og *basistrening*.

En vurderer

- Totalferdighet i spesialidretten
- Tekniske og taktiske ferdigheter
- Gjennomføring av systematisk ferdighetsutvikling.
- Trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- Holdninger til trening, egentrening og restitusjon
- Fair play og regelverk

#### 2. Kunnskap. Dette gjelder hovedområde *treningsplanlegging*.

En vurderer teoretisk kunnskap og hvordan en anvender denne kunnskapen innenfor spesialidretten.

## Kjennetegn på måloppnåelse i Toppidrett 1

<b>Ferdighetsutvikling</b>			
	<b>Noe kompetanse Karakteren 2</b>	<b>God kompetanse Karakterene 3 og 4</b>	<b>Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6</b>
<b>Ferdighet og gjennomføring</b>	<p><b>Generelt:</b> Eleven skal kunne gjennomføre trening i spesialidretten.</p> <p><b>Lagidretter:</b> Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- delta og vise elementer av teknikker, og beherske dem</li> <li>- gjenkjenne og gjennomføre enkelte taktiske valg i spillsituasjoner</li> </ul> <p><b>Individuelle idretter:</b> Eleven skal kunne delta og vise enkelte deler av teknikker</p> <p><b>Fair play og regelverk</b> Eleven skal kunne vise forståelse for fair play i konkurransesituasjoner og kunne de viktigste reglene</p>	<p><b>Generelt:</b> Eleven skal kunne gjennomføre systematisk og målrettet trening i spesialidretten.</p> <p><b>Lagidretter:</b> Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherske enkelte av de grunnleggende tekniske ferdigheter og anvende disse i spillsituasjoner</li> <li>- utføre og gjenta flere gode taktiske valg i spillsituasjoner</li> </ul> <p><b>Individuelle idretter:</b> Eleven skal kunne beherske og utføre deler av de tekniske momenter idretten krever</p> <p><b>Fair play og regelverk</b> Eleven skal kunne vise fair play i mange konkurransesituasjoner. Elevene skal kjenne reglene i spill og konkurransesituasjoner</p>	<p><b>Generelt:</b> Eleven skal kunne gjennomføre systematisk og målrettet trening med høy kvalitet i spesialidretten.</p> <p><b>Lagidretter:</b> Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherske et bredt utvalg av de grunnleggende tekniske ferdighetene</li> <li>- kombinere og anvende ulike tekniske ferdigheter i spillsituasjoner</li> <li>- utføre og gjenta gode taktiske valg i store deler av spillsituasjoner</li> </ul> <p><b>Individuelle idretter:</b> Eleven skal kunne beherske og utføre alle deler av de tekniske momentene idretten krever</p> <p><b>Fair play og regelverk</b> Eleven skal kunne vise fair play i alle konkurransesituasjoner. Elevene skal kunne være dommere/funksjonærer i sin idrett og dermed kjenne regelverket.</p>

<b>Basistrening</b>			
	<b>Noe kompetanse Karakteren 2</b>	<b>God kompetanse Karakterene 3 og 4</b>	<b>Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6</b>
<b>Ferdighet og gjennomføring</b>	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- har et minimum av de fysiske, psykiske og koordinative egenskaper som gjør at han/hun kan drive spesialidretten.</li> <li>- har et treningsgrunnlag som gjør at eleven kan utføre deler av basis treningene.</li> <li>- skal til en viss grad gjennomføre skadeforebyggende trening i spesialidretten.</li> </ul>	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- har gode fysiske, psykiske og koordinative egenskaper rettet inn mot spesialidretten.</li> <li>- har et treningsgrunnlag som gjør at eleven kan utføre basis treningene.</li> <li>- skal gjennomføre skadeforebyggende trening i spesialidretten.</li> </ul>	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- har svært gode fysiske, psykiske og koordinative egenskaper rettet inn mot spesialidretten.</li> <li>- har et treningsgrunnlag som gjør at eleven kan utføre basistreningen med høy kvalitet.</li> <li>- skal selvstendig og systematisk gjennomføre skadeforebyggende trening i spesialidretten.</li> </ul>

<b>Treningsplanlegging</b>			
	<b>Noe kompetanse Karakteren 2</b>	<b>God kompetanse Karakterene 3 og 4</b>	<b>Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6</b>
<b>Kunnskap og anvendelse av kunnskap</b>	<p>Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kjenne til krav til livsstil for en toppidrettsutøver</li> <li>- kjenne til betydningen av restitusjon, kosthold og væsketilførsel for prestasjonsutvikling i spesialidretten</li> <li>- med god hjelp sette opp noen kortsiktige og et langsiktig mål for egen prestasjonsutvikling</li> </ul>	<p>Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- forklare de viktigste kravene som stilles til en toppidrettsutøver innenfor livsstil</li> <li>- forklare betydningen av restitusjon, kosthold og væsketilførsel for prestasjonsutvikling i spesialidretten</li> <li>- sette opp kortsiktige og langsiktige mål for egen prestasjonsutvikling, og få hjelp til å evaluere disse underveis</li> <li>- beskrive hovedtrinnene i en utviklingstrapp for ferdighetsutvikling i spesialidretten</li> </ul>	<p>Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vurdere de ulike kravene som stilles til en toppidrettsutøver innenfor livsstil</li> <li>- vurdere betydningen av restitusjon, kosthold og væsketilførsel for prestasjonsutvikling i spesialidretten</li> <li>- sette opp kortsiktige og langsiktige mål for egen prestasjonsutvikling, og kunne evaluere disse underveis</li> <li>- forklare hovedtrinnene i en utviklingstrapp for ferdighetsutvikling i spesialidretten</li> </ul>

## Vurdering i Toppidrett 2

I faget Toppidrett 2 skal en vurdere eleven etter ferdigheter og gjennomføring, og kunnskap. Vurderingsveiledningen angir hva som defineres inn under noe kompetanse (karakter 2), god kompetanse (karakter 3-4), og svært god kompetanse (karakter 5-6).

1. **Ferdigheter og gjennomføring.** Dette gjelder hovedområde *ferdighetsutvikling og basistrening*.

En vurderer

- Basisegenskaper
- Ferdigheter i spesialidretten i og utenfor konkurranser

2. **Kunnskap.** Dette gjelder hovedområde *treningsplanlegging*.

En vurderer teoretisk kunnskap og hvordan en anvender denne kunnskapen innenfor spesialidretten.

## Kjennetegn på måloppnåelse i Toppidrett 2

Ferdighetsutvikling			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
<b>Ferdighet og gjennomføring</b>	<b>Generelt:</b> Eleven skal kunne gjennomføre trening i spesialidretten.	<b>Generelt:</b> Eleven skal kunne gjennomføre og vurdere resultatet av systematisk og målrettet trening i spesialidretten.	<b>Generelt:</b> Eleven skal kunne gjennomføre og vurdere resultatet av systematisk og målrettet trening med høy kvalitet i spesialidretten.
	<b>Lagidretter:</b> Eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> <li>- delta og vise elementer av teknikker, og beherske dem delvis i konkurranse med andre</li> <li>- gjenkjenne og gjennomføre enkelte taktiske valg i spillsituasjoner</li> </ul>	<b>Lagidretter:</b> Eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> <li>- utvikle og beherske enkelte av de grunnleggende tekniske ferdighetene og anvende disse i konkurranse med andre</li> <li>- utføre og gjenta flere gode taktiske valg i spillsituasjoner</li> </ul>	<b>Lagidretter:</b> Eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> <li>- utvikle og beherske et bredt utvalg av de grunnleggende tekniske ferdighetene</li> <li>- kombinere og anvende ulike tekniske ferdigheter i konkurranse med andre</li> <li>- utføre og gjenta gode taktiske valg i store deler av spillsituasjoner</li> </ul>
	<b>Individuelle idretter:</b> Eleven skal kunne delta og vise enkelte deler av teknikker i konkurranse med andre	<b>Individuelle idretter:</b> Eleven skal kunne utvikle, beherske og utføre deler av de tekniske momentene idretten krever i konkurranse med andre	<b>Individuelle idretter:</b> Eleven skal kunne utvikle, beherske og utføre alle deler av de tekniske momentene idretten krever i konkurranse med andre

	<b>Tester og analyser</b> Eleven skal kunne gjennomføre tester og til en viss grad analysere egenskaper i spesialidretten	<b>Tester og analyser</b> Eleven skal kunne anvende relevante tester og til en viss grad analysere egne ferdigheter og egenskaper i spesialidretten	<b>Tester og analyser</b> Eleven skal kunne anvende relevante tester og analysere observasjoner av egne ferdigheter og egenskaper i spesialidretten
--	--	--	--

<b>Basistrening</b>			
	<b>Noe kompetanse Karakteren 2</b>	<b>God kompetanse Karakterene 3 og 4</b>	<b>Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6</b>
<b>Ferdighet , kunnskap og gjennomføring</b>	Eleven har et minimum av de fysiske, psykiske og koordinative egenskaper som gjør at han/hun kan drive spesialidretten.	Eleven har gode fysiske, psykiske og koordinative egenskaper rettet inn mot spesialidretten.	Eleven har svært gode fysiske, psykiske og koordinative egenskaper rettet inn mot spesialidretten.
	Eleven skal kunne beskrive hvilke basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutviklingen i spesialidretten	Eleven skal kunne beskrive og til en viss grad vurdere hvilke basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutviklingen i spesialidretten	Eleven skal kunne beskrive og vurdere hvilke basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutviklingen i spesialidretten

<b>Treningsplanlegging</b>			
	<b>Noe kompetanse Karakteren 2</b>	<b>God kompetanse Karakterene 3 og 4</b>	<b>Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6</b>
<b>Kunnskap og anvendelse av kunnskap</b>	Eleven skal kunne, ut ifra idrettens krav, tester og egen kapasitet, til en viss grad beskrive og gjennomføre økt-, uke- og periodeplaner i egen idrett.  Dette innebærer bl.a. med god hjelp, å sette opp noen kortsiktige og et langsiktig mål for egen prestasjonsutvikling	Eleven skal kunne ut ifra idrettens krav, relevante tester og egen kapasitet, utarbeide og gjennomføre deler av økt-, uke- og periodeplaner i egen idrett.  Dette innebærer bl.a. å sette opp kortsiktige og langsiktige mål for egen prestasjonsutvikling.	Eleven skal kunne ut ifra idrettens krav, relevante tester og egen kapasitet, utarbeide og gjennomføre økt-, uke- og periodeplaner i egen idrett.  Dette innebærer bl.a. å sette opp kortsiktige og langsiktige mål for egen prestasjonsutvikling,
	Eleven skal til en viss grad kunne kommentere gjennomført trening.	Eleven skal kunne kommentere gjennomføring og måloppnåelse i økt-, uke- og periodeplaner i egen idrett	Eleven skal kunne kommentere og analysere gjennomføring og måloppnåelse i økt-, uke- og periodeplaner i egen idrett
	Eleven skal kjenne til hovedtrinnene i en utviklingstrapp for ferdighetsutvikling i spesialidretten.	Eleven skal kunne beskrive hovedtrinnene i en utviklingstrapp for egen ferdighetsutvikling i spesialidretten.	Eleven skal kunne lage og forklare en utviklingstrapp for egen ferdighetsutvikling i spesialidretten.



	Eleven skal kunne føre noen få deler av treningsdagbok hvor resultater og observasjoner også er med	Eleven skal kunne føre deler av treningsdagbok hvor resultater og observasjoner også er med	Eleven skal kunne føre treningsdagbok hvor resultater og observasjoner også er med
	Eleven skal kunne utarbeide noen få deler av en plan for skadeforebyggende trening	Eleven skal kunne utarbeide deler av en plan for skadeforebyggende trening	Eleven skal kunne utarbeide en plan for skadeforebyggende trening

## Vurdering i Toppidrett 3

I faget Toppidrett 3 skal en vurdere eleven etter ferdigheter og gjennomføring, og kunnskap. Vurderingsveiledningen angir hva som defineres inn under noe kompetanse (karakter 2), god kompetanse (karakter 3-4), og svært god kompetanse (karakter 5-6).

- 1. Ferdigheter og gjennomføring.** Dette gjelder hovedområde *ferdighetsutvikling* og *basistrening*.

En vurderer

- Basisegenskaper som er rettet inn mot spesialidretten
- Ferdigheter i spesialidretten i konkurranser

- 2. Kunnskap.** Dette gjelder hovedområde *treningsplanlegging*.

En vurderer teoretisk kunnskap og hvordan en anvender denne kunnskapen innenfor spesialidretten.

## Kjennetegn på måloppnåelse i Toppidrett 3

<b>Ferdighetsutvikling</b>			
	<b>Noe kompetanse Karakteren 2</b>	<b>God kompetanse Karakterene 3 og 4</b>	<b>Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6</b>
<b>Ferdighet og gjennomføring</b>	<b>Lagidretter:</b> Eleven skal kunne - beherske enkelte av de grunnleggende tekniske ferdigheter og anvende disse i trenings/konkurransesituasjoner - utføre enkelte gode taktiske valg i spillesituasjoner	<b>Lagidretter:</b> Eleven skal kunne - beherske et bredt utvalg av de grunnleggende tekniske ferdighetene - kombinere og anvende ulike tekniske ferdigheter i trenings/konkurransesituasjoner - utføre og gjenta noen gode taktiske valg i store deler av spillesituasjoner	<b>Lagidretter:</b> Eleven skal kunne - utvikle og beherske alle de grunnleggende tekniske ferdighetene - kombinere og anvende ulike tekniske ferdigheter i konkurranse/samspill med andre - utføre og gjenta flere gode taktiske valg i trenings/konkurransesituasjoner
	<b>Individuelle idretter:</b> Eleven skal kunne - beherske enkelte av de grunnleggende tekniske ferdigheter og anvende disse i trenings/konkurransesituasjoner	<b>Individuelle idretter:</b> Eleven skal kunne - beherske et bredt utvalg av de grunnleggende tekniske ferdigheter og anvende disse i trenings/konkurransesituasjoner - utføre og gjenta noen gode taktiske valg	<b>Individuelle idretter:</b> Eleven skal kunne - beherske et alle de grunnleggende tekniske ferdigheter og anvende disse i trenings/konkurransesituasjoner - utføre og gjenta mange gode taktiske valg i trenings/konkurransesituasjoner

<b>Basistrening</b>			
	<b>Noe kompetanse Karakteren 2</b>	<b>God kompetanse Karakterene 3 og 4</b>	<b>Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6</b>
<b>Ferdighet, kunnskap og gjennomføring</b>	Eleven har et minimum av de fysiske, psykiske og koordinative egenskaper som gjør at han/hun kan prestere i spesialidretten.	Eleven har gode fysiske, psykiske og koordinative egenskaper som gjør at han/hun kan prestere i spesialidretten.	Eleven har svært gode fysiske, psykiske og koordinative som gjør at han/hun kan prestere på et høyt nivå i spesialidretten.

<b>Treningsplanlegging</b>			
	<b>Noe kompetanse Karakteren 2</b>	<b>God kompetanse Karakterene 3 og 4</b>	<b>Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6</b>
<b>Kunnskap og anvendelse</b>	Eleven skal kunne - vise noe kjennskap til hvordan mediene fungerer, og hvordan en toppidrettsutøver bør opptre overfor dem.	Eleven skal kunne - vise kjennskap til hvordan mediene fungerer, og hvordan en toppidrettsutøver bør opptre overfor dem.	Eleven skal kunne - gjøre rede for hvordan mediene fungerer, og hvordan en toppidrettsutøver bør opptre overfor dem.
	- vise lav evne til å analysere gjennomført trening i forhold til egne mål og resultater	- vise god evne til å analysere gjennomført trening i forhold til egne mål og resultater	- vise meget god evne til å analysere gjennomført trening i forhold til egne mål og resultater