

Læreplan og vurderingskriterier



Toppidrett Ishockey

Vurderingskriterier Toppidrett-Ishockey

Kompetansemål	Karakter 1	Karakter 2	Karakter 3-4	Karakter 5-6
1. Mål for opplæringen er at eleven skal kunne vise og utvikle ferdigheter som kan forbedre prestasjonen i konkurransesituasjoner	Er mest opptatt av og delta på treninger for å ha det hyggelig, er lite interessert i og utvikle ferdighetene. Deltar helst ikke i konkurransesituasjoner	Er mer opptatt av lek og moro enn å utvikle ferdighetene. Deltar lite eller ikke i konkurransesituasjoner.	Gjennomfører treningen etter de instruksene som gis utvikler seg dermed gjennom det, viser noe til selv og se hva han kan gjøre for å forbedre prestasjonene i konkurransesituasjoner	Gjennomfører treningen etter de instruksene som gis og utvikler seg dermed gjennom det. Har stor interesse for å forbedre prestasjonene i konkurransesituasjoner. Er nysgjerrig i søken på detaljer som kan forbedres for egen utvikling.
2. Dokumentere, analysere og reflektere over gjennomført trening og kamper i lys av egne mål og resultater, føre dette inn i en alltid oppdatert treningsdagbok.	Har ingen refleksjon over gjennomførte treninger og kamper. Fører ikke treningsdagbok.	Har noen tanker, men liten refleksjon over gjennomførte treninger og kamper. Fører kun sporadisk noe i treningsdagboken etter gjentatte oppfordringer om det.	Reflektere noe over gjennomførte treninger og kamper. Fører en enkel og lite detaljert treningsdagbok, må påminnes ofte.	Reflekterer og analyserer godt over gjennomførte treninger og kamper. Fører en detaljert og alltid oppdatert treningsdagbok.

Vurderingskriterier Toppidrett-Ishockey

<p>3. Videreutvikle basisegenskaper som er sentrale for ferdighetsutvikling anvende skadeforebyggende øvelser og vurdere hvordan disse kan integreres i trening og forberedelse til konkurranse og kamper</p>	<p>Er mest opptatt av lek og moro, viser ingen interesse for å delta på øvelser som oppleves kjedelige og monotone.</p>	<p>Viser liten interesse for ferdighetsutvikling av skadeforberedende øvelser, ser ingen nytte i og integrere dette i treningsarbeidet.</p>	<p>Viser noe interesse for ferdighetsutvikling, utvikler de basisegenskapene trener/lærer mener er sentrale for skadeforebygging.</p>	<p>Viser stor interesse for utvikling av basisegenskaper og skadeforebyggende øvelser. Er nysgjerrig på hvilke øvelser som er best for en selv i ulike deler av sesongen.</p>
<p>4. Utforske og reflektere over hvordan, aktiviteter, øvelser, trening og konkurranse påvirker motivasjon og ferdighetsutvikling</p>	<p>Gjennomfører de øvelsene han/hun selv opplever som lystgivende og motiverende for seg selv. Er negativ til øvelser som ikke oppleves lystgivende.</p>	<p>Er lite positiv til å gjennomføre øvelser som ikke oppleves som lystgivende for seg selv. Har liten forståelse for at øvelsene er til for å skape ferdighetsutvikling.</p>	<p>Gjennomfører de øvelsene som instruksjonene sier, har liten grad av refleksjon over det som gjennomføres. Det som oppleves som morsomt er det som øker motivasjonen.</p>	<p>Gjennomfører og reflekterer over øvelsene som instruksjonene sier, har evnen til å sette øvelsene og momentene i den inn i en konkurransesituasjon. Ønske om utvikling av ferdigheter til dette påvirker motivasjonen.</p>

Vurderingskriterier Toppidrett-Ishockey

<p>5. Opptre på en måte som fremmer treningsarbeidet og samhandlingen, og som bidrar til et trygt, positivt og godt utviklingsmiljø</p>	<p>Viser ingen interesse når instruksjoner gis av trener/lærer i plenum og i en til en samtaler. Skal bestemme selv hva som skal gjøres og hvordan. Bidrar negativt i utviklingsmiljøet med nedlatende kommentarer til medelever, lærere/trenere og ledere.</p>	<p>Viser liten interesse når instruksjoner gis av trener/lærer i plenum og i en til en samtaler. Vil gjerne selv bestemme hvordan øvelser skal gjennomføres. Bidrar lite til et trygt, positivt og godt utviklingsmiljø</p>	<p>Viser interesse når instruksjoner gis av trener/lærer i plenum og i en til en samtaler. Gjennomfører øvelsene slik de skal gjøres etter instruksjonen, reflekterer lite over det han selv utfører i øvelsen. Har positive bidrag til et trygt, positivt og godt utviklingsmiljø</p>	<p>Viser stor interesse når instruksjoner gis av trener/lærer i plenum og i en til en samtaler. Er nysgjerrig på innholdet og kommer med forslag til forbedringer. Gjennomfører øvelsene slik de skal gjøres etter instruksjonen, er selvkritisk til det han selv utfører og bidrar med positive tilbakemeldinger til medelever som bidrar til et trygt, positivt og godt utviklingsmiljø</p>
---	---	---	--	---

Vurderingskriterier Toppidrett-Ishockey

<p>6. Gjøre rede for hvordan økt treningsmengde og totalbelastning stiller krav til restitusjon og ernæring</p>	<p>Kan ikke gjøre rede for hva som kreves. Har ingen formening om hvilken ernæring og restitusjon som påvirker mengde og belastning.</p>	<p>Har liten forståelse for hvordan økt treningsmengde og totalbelastning stiller krav til restitusjon og ernæring.</p>	<p>Har noe forståelse og for hvordan økt treningsmengde og totalbelastning stiller krav til restitusjon og ernæring, er noe bevisst på dette i valgene som tas.</p>	<p>Har stor forståelse for hvordan økt treningsmengde og totalbelastning stiller krav til restitusjon og ernæring. Er nysgjerrig på hvilken type ernæring som er mest hensiktsmessig i ulike deler av kamp- og konkurranse sesongen.</p>
---	--	---	---	--