

RAMMER FOR MUNTLLIG-PRAKTISK EKSAMEN I BREDDEIDRETT 1, 2 og 3 ELEVER 2018

Utdanningsprogram: Studieforbereende – Idrettsfag	
Fagkoder: IDR3004, IDR3005, IDR3006	Valgfrie programfag
Årstrinn: Vg1, Vg2, Vg3	Melding om trekk: 2 virkedager før eksamen Forberedelsestid: 24 timer Eksamenstid: Inntil 45 minutter
<p><u>Oppgaveproduksjon elever:</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>Forberedelsesdagen:</u> Kandidaten trekker aktuelle aktiviteter 24 timer før eksamen og bruker tiden til å forberede seg på praktisk prøving i disse aktivitetene.</p> <p><u>Breddeidrett 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En individuell idrettsaktivitet eller en lagaktivitet• En rytmisk aktivitet eller basistrening <p><u>Breddeidrett 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En av to valgte idrettsaktiviteter• En rytmisk aktivitet eller basistrening <p><u>Breddeidrett 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En idrettsaktivitet• En rytmisk aktivitet eller basistrening <p><u>Breddeidrett fitness:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• To aktiviteter som er relevante for denne varianten av faget. <p>Kandidaten kan ta med egen musikk og koreografi til den rytmiske aktiviteten.</p> <p>Kandidaten kan også forberede seg til muntlig del av eksamen, men det deles ikke ut forberedelsesmateriale til denne delen.</p> <p>I forberedelsesdelen får kandidatene ikke informasjon om selve spørsmålene som vil bli stilt under eksamen.</p> <p>Forberedelsesdagen er en obligatorisk skoledag, og kandidatene har rett til veiledning av en faglærer innenfor ordinær skoletid.</p>	
<p><u>Eksamen:</u></p> <p><u>Del 1: Praktisk del (ca. 25 minutter)</u> Kandidaten skal prøves i ferdigheter i to aktiviteter, som beskrevet over.</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>Fysisk aktivitet og helse</i> er mest aktuelle i denne delen, men det kan i prinsippet stilles spørsmål fra hele læreplanen.</p>	
<p><u>Hjelpemidler:</u> Alle hjelpemidler er tillatt i forberedelsestiden. Ingen hjelpemidler er tillatt på eksamen, unntatt musikk og koreografi, som nevnt over.</p>	

Vurdering:

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.

Det er utarbeidet felles vurderingsveiledning for muntlig-praktisk eksamen i faget. Denne skal gjøres kjent for kandidatene i god tid før eksamen og deles ut ved uttrekk, 48 timer før eksamen.

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.

VURDERINGSVEILEDNING I BREDDEIDRETT

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Breddeidrett 1	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Fysisk aktivitet og helse
Breddeidrett 2	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Fysisk aktivitet og helse
Breddeidrett 3	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Fysisk aktivitet og helse

Hovedområder i programfaget

Idrettsaktiviteter

Hovedområdet omfatter idretter og aktiviteter fra ulike kulturer som blir drevet individuelt og i grupper. Krav og regler knyttet til idrettsaktivitetene, systematisk ferdighetsutvikling og utvikling av sosiale ferdigheter inngår i hovedområdet.

Basistrening

Hovedområdet omfatter allsidig utvikling av utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, bevegelighet, koordinasjon og psykiske egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutvikling i ulike idretter og aktiviteter.

Fysisk aktivitet og helse

Hovedområdet omfatter helsefremmende aktiviteter for ulike målgrupper, og planlegging og gjennomføring av trening for å etablere sunne og varige vaner.

Timetall i programfaget

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Breddeidrett 1:	140 årstimer
Breddeidrett 2:	140 årstimer
Breddeidrett 3:	140 årstimer

Vurdering i Breddeidrett 1

I faget Breddeidrett 1 skal en vurdere eleven etter ferdigheter og gjennomføring og kunnskap i de 3 hovedområdene: Idrettsaktivitet – Basistrening – Fysisk aktivitet og helse.

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.

Ved vurdering av eleven vil en vektlegge en bred og allsidig idrettsferdighet. At eleven viser positivt engasjement er viktig for god gjennomføring.

En vurderer

- tekniske/ taktiske ferdigheter og gjennomføring av systematisk ferdighetsutvikling
- gjennomføre rytmiske aktiviteter til musikk, og ulike leikaktiviteter
- gjennomføre trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- fair play i praktiske aktiviteter

2. Kunnskap.

En vurderer

- krav og kunnskap om regler i idrettsaktiviteter
- planlegging av basisøker
- kunnskap om fysisk aktivitet og helse

KJENNETEGN PÅ MÅLOPPNÅELSE

Idrettsaktiviteter			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring	Lagidretter: Eleven skal kunne vise - deltakelse og deler av teknikker samt anvende disse i spillsituasjoner - gjenkjenne og praktisere enkelte få taktiske valg - Eleven har mindre gode ferdigheter i de fleste aktiviteter. Individuelle idretter: Eleven skal kunne vise - noe deltakelse og vise enkelte deler av de ulike teknikkene - Eleven har mindre gode ferdigheter i de fleste aktiviteter. - Liten grad av selvstendighet. Leik- og rytmisk aktivitet Eleven skal kunne vise - liten grad av deltakelse og evne til gjennomføring av leik- og rytmiske aktiviteter	Lagidretter: Eleven skal kunne vise - at de behersker enkelte ferdigheter og anvender disse i spillsituasjoner - utførelse av enkelte gode taktiske valg i spillsituasjon Individuelle idretter: Eleven skal kunne vise - at de behersker og utfører deler av de tekniske momenter idretten krever - til en viss grad at de kan skape og utvikle effektive bevegelsesløsninger - Har en middels/bra grad av selvstendighet Leik- og rytmisk aktivitet Eleven skal kunne vise - vise interesse og engasjement til gjennomføring av leik- og rytmiske aktiviteter	Lagidretter: Eleven skal kunne vise - at de behersker et bredt utvalg aktiviteter/idretter - at de kan kombinere og anvende et bredt spekter av tekniske ferdigheter i spillsituasjoner - utførelse av gode taktiske valg innefor den enkelte lagidrett Individuelle idretter: Eleven skal kunne vise - at de behersker de viktigste tekniske momentene idretten krever og at de kan skape og utvikle effektive bevegelsesløsninger - at de behersker et bredt utvalg aktiviteter/idretter - Har stor grad av selvstendighet. Leik- og rytmisk aktivitet Eleven skal kunne vise - vise interesse og engasjement til gjennomføring av leik- og rytmiske aktiviteter - god rytme og musikkforståelse

	Fair-play Eleven viser lite forpliktende samarbeid og fair-play i alle situasjoner.	Fair-play Eleven viser middels grad av forpliktende samarbeid og fair-play i mange situasjoner	Fair-play Eleven viser høy grad av forpliktende samarbeid og fair-play i alle situasjoner. Tar ansvar for seg selv og er behjelpelig overfor medelever.
Kunnskap	Eleven skal kunne - gjengi få tekniske momenter i minst én lagidrett og én individuell idrettsaktivitet - gjengi noen av reglene i idrettene	Eleven skal kunne - gjengi enkelte tekniske momenter i minst én lagidrett og én individuell idrettsaktivitet - anvende og forklare enkelte regler i de ulike idrettene	Eleven skal kunne - forklare tekniske momenter og begrunne taktiske valg i minst én lagidrett og én individuell idrettsaktivitet - anvende og forklare regelverket i de ulike idrettene

Basistrening			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring	Eleven skal kunne vise - deltakelse til en viss grad på den fysiske, psykiske og koordinative treningen - en viss evne til gjennomføring	Eleven skal kunne vise - at de har et treningsgrunnlag som gjør at eleven kan utføre det meste av den fysiske, psykiske og koordinative treningen - innsatsvilje og motivasjon for trening - evne til gjennomføring av egentrening på bakgrunn av planlegging og vurdering	Eleven skal kunne vise - at de har et treningsgrunnlag som gjør at eleven kan gjennomføre den fysiske, psykiske og koordinative treningen på en meget god måte - stor innsatsvilje og motivasjon for seriøs trening - god evne til å gjennomføre egentrening tilpasset egne forutsetninger
Kunnskap	Eleven skal kunne - planlegge enkle planer med liten eller ingen grad av forståelse - vise liten eller ingen grad av forståelse av basisegenskapene	Eleven skal kunne - planlegge og til en viss grad vurdere planer - vise middels forståelse av basisegenskapene	Eleven skal kunne - planlegge og vurdere planer - meget god forståelse av basisegenskapene

Fysisk aktivitet og helse			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet / gjennomføring og kunnskap	Eleven har - liten eller ingen kjennskap til helsefremmende trening, som kan forebygge skader. - Kjennskap til oppbygning av kretsløpet, muskel og skjelettsystemet.	Eleven skal - Ha kjennskap til helsefremmende tiltak som kan forebygge skader og kunne gjennomføre dette i praksis. - Kunne forklare hvordan hjerte- og karsystemet samt muskel og skjelettsystemet påvirkes av trening.	Eleven skal - Ha godt kjennskap til og kunnskap om helsefremmende tiltak som kan forebygge skader og kunne gjennomføre slik trening på en selvstendig måte. - Kunne forklare utdypende hvordan hjerte- og karsystem, samt muskel og skjelettsystemet påvirkes under ulike treningsformer.

Vurdering i Breddeidrett 2

I faget Breddeidrett 2 skal en vurdere eleven etter ferdigheter, gjennomføring og kunnskap i de 3 hovedområdene: Idrettsaktivitet – Basistrening – Fysisk aktivitet og helse.

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.

Ved vurdering av eleven vil en vektlegge en bred og allsidig idrettsferdighet. At eleven viser positivt engasjement er viktig for god gjennomføring.

En vurderer

- tekniske/ taktiske ferdigheter og videreutvikling innenfor to valgte idrettsaktiviteter
- vise ferdigheter i rytmiske aktiviteter og anvende leikaktiviteter i trening
- gjennomføre en treningsperiode for å utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- anvende regler og normer i de to valgte idrettsaktivitetene

2. Kunnskap.

En vurderer

- kunnskap om krav og regler i idrettsaktiviteter
- planlegge, utarbeide og vurdere en periodeplan for å utvikle basisferdighetene
- kunnskap om fysisk aktivitet og helse

KJENNETEGN PÅ MÅLOPPNÅELSE

Idrettsaktiviteter			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring	Idrettsaktiviteter Eleven viser: <ul style="list-style-type: none">- liten eller ingen evne til videreutvikling, og behersker i liten grad de ulike ferdighetene i valgt idrettsaktivitet.- Anvendelse av enkle leikaktiviteter opp mot noen ulike treningsmetoder Rytmisk aktivitet Eleven viser: <ul style="list-style-type: none">- liten eller ingen grunnleggende ferdigheter til å utføre rytmiske bevegelser til musikk Leikaktiviteter Eleven viser: <ul style="list-style-type: none">- liten eller ingen evne til å anvende leikaktiviteter i treningen	Idrettsaktiviteter: Eleven viser: <ul style="list-style-type: none">- noe utvikling og behersker enkelte ferdigheter, og anvender disse innenfor valgte idrettsaktiviteter.- utvikler evnen til å utføre noen gode taktiske valg- til en viss grad anvende regelverket i de ulike idrettsaktivitetene- anvendelse av flere ulike leikaktiviteter opp mot noen ulike treningsmetoder Rytmiske aktiviteter Eleven viser: <ul style="list-style-type: none">- enkelte ferdigheter innenfor rytmiske aktiviteter Leikaktiviteter Eleven viser: <ul style="list-style-type: none">- at de kan anvende noen leikaktiviteter som en del av treningen	Idrettsaktiviteter: Eleven viser: <ul style="list-style-type: none">- at de har videreutviklet et bredt utvalg av grunnleggende ferdigheter- kombinere og anvende ulike ferdigheter i idrettsaktivitetene- utfører gode taktiske valg- anvendelse av flere ulike leikaktiviteter opp mot flere treningsmetoder Rytmiske aktiviteter Eleven skal <ul style="list-style-type: none">- vise meget gode bevegelsesløsninger av de grunnleggende ferdigheter innenfor rytmisk aktivitet Leikaktiviteter Eleven viser: <ul style="list-style-type: none">- at de kan anvende et bredt spekter av leikaktiviteter som en del av treningen- kreative løsninger innenfor eksisterende leikaktiviteter.

	Fair-play Elevene viser: <ul style="list-style-type: none"> - liten eller ingen grad av evne til å anvende regler og normer innen de valgte idrettsaktivitetene. 	Fair-play Elevene viser: <ul style="list-style-type: none"> - middels grad av evne til å anvende regler og normer innen de valgte idrettsaktivitetene. 	Fair-play Elevene viser: <ul style="list-style-type: none"> - høy grad av evne til å anvende regler og normer innen de valgte idrettsaktivitetene.
Kunnskap	Eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> - gjengi noen få regler og normer innenfor enkelte idrettsaktiviteter - gjengi noen tekniske momenter og taktiske valg i de ulike idrettsaktivitetene - gjengi enkle leikaktiviteter opp mot noen ulike treningsmetoder 	Eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> - forklare noen tekniske momenter og til en viss grad begrunne taktiske valg i de valgte idrettsaktivitetene - til en viss grad gjøre rede for regelverket i de ulike idrettsaktivitetene - forklare flere ulike leikaktiviteter opp mot noen ulike treningsmetoder 	Eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> - forklare flere tekniske momenter og begrunne taktiske valg i de valgte idrettsaktivitetene - gjøre rede for og anvende regelverket i de ulike idrettene - forklare flere ulike leikaktiviteter opp mot flere treningsmetoder

Basistrening			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring	Eleven viser: <ul style="list-style-type: none"> - til en viss grad evne til å delta på treningen - varierende innsatsvilje og motivasjon - evne til å gjennomføre egentrening med hensikt å utvikle enkle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper - til en viss grad evne til å utarbeide økt -, uke - og periodeplaner 	Eleven viser: <ul style="list-style-type: none"> - et treningsgrunnlag som gjør at eleven kan utføre det meste av treningen - innsatsvilje og motivasjon for trening - evne til å gjennomføre egentrening med hensikt å utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper - evne til å gjennomføre enkle økt -, uke - og periodeplaner 	Eleven viser: <ul style="list-style-type: none"> - evnen til å ha et treningsgrunnlag som gjør at eleven kan gjennomføre og vurdere treningen på bakgrunn av planleggingen. - stor innsatsvilje og motivasjon for seriøs trening - evne til å legge opp egentrening tilpasset egne forutsetninger opp mot å utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper - stor evne til å gjennomføre gode økt-, uke- og periodeplaner
Kunnskap	Eleven viser: <ul style="list-style-type: none"> - til en viss grad evne til planlegge økt -, uke - og periodeplaner - liten forståelse mellom treningsinnholdet og planleggingen 	Eleven viser: <ul style="list-style-type: none"> - evne til å planlegge enkle økt -, uke - og periodeplaner - forståelse mellom treningsinnholdet og planleggingen 	Eleven viser: <ul style="list-style-type: none"> - stor evne til å planlegge gode økt -, uke - og periodeplaner - stor forståelse mellom treningsinnholdet og planleggingen - evne til å legge opp egentrening tilpasset egne forutsetninger

Fysisk aktivitet og helse			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet, gjennomføring og kunnskap	Eleven skal - ha noe kjennskap til planlegging og delta på helsefremmende trening og trening som kan forebygge skader - Kjenne til oppbygning av kretsløpet, muskel og skjelettsystemet.	Eleven skal - planlegge helsefremmende tiltak som kan forebygge skader og kunne gjennomføre dette i praksis - Kunne forklare hvordan idrettsaktiviteter påvirker kretsløpet, muskel og skjelettsystemet	Eleven skal - Ha godt kjennskap til og kunnskap om helsefremmende tiltak som kan forebygge skader og kunne gjennomføre slik trening på en selvstendig måte. - Kunne forklare utdypende hvordan hjerte- og karsystemet, samt muskel og skjelettsystemet påvirkes under ulike treningsformer.

Vurdering i Breddeidrett 3

I faget Breddeidrett 3 skal en vurdere eleven etter ferdigheter, gjennomføring og kunnskap i de 3 hovedområdene: Idrettsaktivitet – Basistrening – Fysisk aktivitet og helse.

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.

Ved vurdering av eleven vil en vektlegge en bred og allsidig idrettsferdighet. At eleven viser positivt engasjement er viktig for god gjennomføring.

En vurderer

- mestre ferdigheter innenfor to valgte idrettsaktiviteter
- skape egne kombinasjoner av rytmiske aktiviteter, og praktisere ulike former for uteaktiviteter.
- utarbeide en årsplan med sikte på egenutvikling av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper.
- gjøre rede for og praktisere regler og normer i valgte idrettsaktiviteter

2. Kunnskap.

En vurderer

- kunnskap og praktisering av regelverk i valgte idrettsaktiviteter
- planlegging, utarbeiding og vurdering av årsplan for egenutvikling av basisferdighetene
- elevens helhetlige kunnskap om fysisk aktivitet og helse rettet mot ulike målgrupper

KJENNETEGN PÅ MÅLOPPNÅELSE

Idrettsaktiviteter			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring	<p>Idrettsaktiviteter Eleven viser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - liten eller ingen evne til mestring av ferdigheter i valgt idrettsaktivitet <p>Rytmsk aktivitet Eleven viser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - liten eller ingen evne til å skape egne rytmiske kombinasjoner <p>Uteaktiviteter Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - praktiserer i liten grad uteaktiviteter <p>Regelverk Elevene viser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - liten eller ingen av evne til å praktisere regelverket innenfor to av de valgte idrettsaktivitetene 	<p>Idrettsaktiviteter: Eleven viser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - at de mestrer enkelte ferdigheter innenfor to valgte idrettsaktiviteter - at mestrer enkelte deler og utfører noen taktiske valg <p>Rytmiske aktiviteter Eleven viser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - at de kan skape enkle rytmiske kombinasjoner <p>Uteaktiviteter Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - praktiserer uteaktiviteter på en god måte <p>Regelverk Eleven viser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - evne til å praktisere regelverket innenfor to av de valgte idrettsaktivitetene 	<p>Idrettsaktiviteter: Eleven viser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - at de mestrer et bredt utvalg av ferdigheter innenfor de to valgte idrettene - utfører gode taktiske valg <p>Rytmiske aktiviteter Eleven viser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kreative bevegelsesløsninger opp mot rytmiske kombinasjoner - meget god forståelse av gode bevegelsesløsninger opp mot for eksempel musikk <p>Uteaktiviteter Eleven viser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stort engasjement og deltakelse på uteaktivitetene <p>Regelverk Eleven viser</p> <ul style="list-style-type: none"> - meget god evne til å praktisere regelverket innenfor to av de valgte idrettsaktivitetene
Kunnskap	Eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> - gjengi få regler innenfor to av de to valgte idrettsaktivitetene - ha noe eller liten kunnskap til hvordan man mestrer de ulike ferdighetene innenfor de to valgte idrettene 	Eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> - til en viss grad gjøre rede for og anvende regelverket i de to valgte idrettsaktivitetene - ha kunnskap til hvordan man mestrer de ulike ferdighetene innenfor de to valgte idrettene 	Eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> - gjøre rede for og anvende regelverket i de to valgte idrettsaktivitetene - ha meget god kunnskap til hvordan man mestrer de ulike ferdighetene innenfor de to valgte idrettene

Basistrening			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring	Eleven skal kunne vise: <ul style="list-style-type: none"> - liten eller ingen evne til å gjennomføre egentrening med hensikt å utvikle enkle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper - liten eller ingen grad av utvikling gjennom egentrening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper 	Eleven skal kunne vise: <ul style="list-style-type: none"> - evne til å gjennomføre egentrening med hensikt å utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper - en viss grad av utvikling gjennom egentrening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper 	Eleven skal kunne vise: <ul style="list-style-type: none"> - meget god evne til å legge opp egentrening tilpasset egne forutsetninger opp mot å utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper - meget god utvikling gjennom egentrening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper

Kunnskap	Eleven skal kunne: - ha liten eller ingen evne til planlegging med utgangspunkt i årsplaner - ha liten forståelse mellom treningsinnholdet og planleggingen	Eleven skal kunne: - ha evne til planlegging med utgangspunkt i årsplaner - ha forståelse mellom treningsinnholdet og planleggingen	Eleven skal kunne: - ha stor evne til planlegging med utgangspunkt i årsplaner og vurdere planleggingen - ha meget god forståelse mellom treningsinnholdet og planleggingen - ha evne til å legge opp egentrening tilpasset egne forutsetninger
-----------------	---	---	--

Fysisk aktivitet og helse			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet/ gjennomføring og kunnskap	Eleven skal kunne vise: - liten eller ingen grad av anvendelse av de grunnleggende treningsprinsippene - liten eller ingen grad av forståelse av restitusjon opp mot treningsbelastning - liten eller ingen oversikt over planlegging, gjennomføring og vurdering av leik og andre helsefremmende aktiviteter rettet mot ulike målgrupper	Eleven skal kunne vise: - middels grad av anvendelse av de grunnleggende treningsprinsippene - forståelse av restitusjon opp mot treningsbelastning - oversikt over planlegging, gjennomføring og vurdering av leik og andre helsefremmende aktiviteter rettet mot ulike målgrupper	Eleven skal kunne vise: - høy grad av anvendelse av de grunnleggende treningsprinsippene - meget god redegjørelse av restitusjon opp mot treningsbelastning - meget god oversikt over planlegging, gjennomføring og vurdering av leik og andre helsefremmende aktiviteter rettet mot ulike målgrupper