

**RAMMER FOR MUNTLLIG-PRAKTISK EKSAMEN I AKTIVITETSLÆRE 2 og 3
ELEVER 2018**

Utdanningsprogram: Studieforbereidende – Idrettsfag	
Fagkoder: IDR2002, IDR2003	Felles programfag
Årstrinn: Vg2, Vg3	Melding om trekk: 2 virkedager før eksamen Forberedelsestid: 24 timer Eksamenstid: Inntil 45 minutter
<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.	
<u>Forberedelsesdagen:</u> Kandidaten trekker aktuelle idrettsaktiviteter 24 timer før eksamen og bruker tiden til å forberede seg på praktisk prøving i disse aktivitetene. <u>Aktivitetslære 2:</u> To idrettsaktiviteter i ulike miljøkategorier forberedes til praktisk del av eksamen <u>Aktivitetslære 3:</u> Valgt idrett samt en annen idrettsaktivitet fra barmark eller snø/is, basistrening eller dans fra ulike kulturer forberedes til praktisk del av eksamen. Kandidaten kan også forberede seg til muntlig del av eksamen, men det deles ikke ut forberedelsesmateriale til denne delen. I forberedelsesdelen får kandidatene ikke informasjon om selve spørsmålene som vil bli stilt under eksamen. Forberedelsesdagen er en obligatorisk skoledag, og kandidatene har rett til veiledning av en faglærer innenfor ordinær skoletid.	
<u>Eksamen:</u> <u>Del 1: Praktisk del (ca. 25 minutter)</u> Kandidaten skal prøves i ferdigheter i 2 aktiviteter som trekkes på forberedelsesdagen. <u>Del 2: Muntlig del (ca. 20 minutter)</u> Muntlig del tar utgangspunkt i den praktiske delen, men kandidaten kan eksamineres i kompetansemål fra alle hovedområdene i læreplanen.	
<u>Hjelpemidler:</u> Alle hjelpemidler er tillatt i forberedelsestiden. Ingen hjelpemidler er tillatt på eksamen.	
<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. 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.	
<u>Sensur:</u> 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 AKTIVITETSLÆRE

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Aktivitetslære 1	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Friluftsliv
Aktivitetslære 2	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Friluftsliv
Aktivitetslære 3	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Friluftsliv

Hovedområder i programfaget

Idrettsaktiviteter

Hovedområdet omfatter idretter og aktiviteter fra ulike kulturer som blir drevet i miljøkategoriene sal/hall, bar mark, vann og snø/is. Krav og regler knyttet til de ulike idrettsaktivitetene og systematisk ferdighetsutvikling står sentralt, ved siden av sosiale ferdigheter.

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.

Friluftsliv

Hovedområdet omfatter ferdsel og aktiviteter i ulike naturmiljøer til forskjellige årstider. Naturopplevelse, sikker ferdsel og forpliktende samarbeid står sentralt.

Timetall i programfaget

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter

Aktivitetslære 1:	140 årstimer
Aktivitetslære 2:	140 årstimer
Aktivitetslære 3:	140 årstimer

Vurdering i Aktivitetslære 1, 2 og 3

I faget Aktivitetslære 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

En vurderer

- tekniske og taktiske ferdigheter
- gjennomføring av systematisk ferdighetsutvikling
- trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- praktisering av friluftsliv
- fair play

2. Kunnskap

En vurderer teoretisk kunnskap og hvordan en anvender denne kunnskapen innenfor de ulike aktivitetene.

Kjennetegn på måloppnåelse i Aktivitetslære 1

Idrettsaktiviteter 1			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring	<p>Oppvarming:</p> <p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gjennomføre til en viss grad etter retningslinjene for oppvarming <p>Lagidretter/ individuelle idretter:</p> <p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - delta og vise noen elementer av teknikker, og anvende disse i konkurranse og/eller spillsituasjoner - utføre få gode taktiske valg - vise tendenser til fair play i konkurransesituasjoner <p>Svømming/ Livberging:</p> <p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - delta og vise enkle deler av teknikker i to svømmearter. - delta og vise enkelte deler av teknikker i livberging i vann og livbergende førstehjelp. <p>Dans/ Leikaktiviteter:</p> <p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - praktisere dans fra ulike kulturer med varierende gjennomføringsevne - praktisere leikaktiviteter med varierende gjennomføringsevne 	<p>Oppvarming:</p> <p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gjennomføre i middels grad etter retningslinjene for oppvarming <p>Lagidretter/ individuelle idretter:</p> <p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske og utføre deler av de tekniske momenter i konkurranse og/eller spillsituasjoner - utføre enkelte gode taktiske valg - vise fair play i mange konkurransesituasjoner <p>Svømming/ Livberging:</p> <p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske og utføre deler av de tekniske momenter som de to svømmeartene krever. - beherske og utføre deler av teknikker i livberging i vann og livbergende førstehjelp <p>Dans/ Leikaktiviteter:</p> <p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - praktisere dans fra ulike kulturer med god gjennomføringsevne - praktisere leikaktiviteter med god gjennomføringsevne 	<p>Oppvarming:</p> <p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gjennomføre i stor grad etter retningslinjene for oppvarming <p>Lagidretter/ individuelle idretter:</p> <p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kombinere og anvende ulike tekniske ferdigheter i konkurranse eller spillsituasjoner - utfører flere gode taktiske valg - vise fair play i alle konkurransesituasjoner <p>Svømming/ Livberging:</p> <p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske og utføre alle deler av de tekniske momentene som de to svømmeartene krever. - beherske og utføre alle deler av teknikker i livberging i vann og livbergende førstehjelp. <p>Dans/ Leikaktiviteter:</p> <p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - praktisere dans fra ulike kulturer med stor gjennomføringsevne - praktisere leikaktiviteter med stor gjennomføringsevne
Kunnskap	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gjengi og forklare deler av et oppvarmingsprogram til de ulike idrettene - gjengi noen tekniske momenter og taktiske valg i de ulike idrettene 	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lage et oppvarmingsprogram til de ulike idrettene - forklare noen tekniske momenter og til en viss 	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lage og begrunne et oppvarmingsprogram til de ulike idrettene - forklare tekniske momenter og begrunne

	<ul style="list-style-type: none"> - Kan noen av reglene som har stor betydning for gjennomføring av spill i skolesituasjon 	<p>grad begrunne taktiske valg i de ulike idrettene</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan flere av reglene som har stor betydning for gjennomføring av spill i skolesituasjon 	<p>taktiske valg i de ulike idrettene</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan mange av reglene som har stor betydning for gjennomføring av spill i skolesituasjon
--	--	---	---

Basistrening 1			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Gjennomføre trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - deltar til en viss grad på treningen 	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - har et treningsgrunnlag som gjør at eleven utfører deler av treningen 	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - har et treningsgrunnlag som gjør at eleven utfører treningen
Kunnskap	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lage deler av en basistreningsøkt for de ulike egenskapene. 	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lage og forklare deler av en basistreningsøkt for de ulike egenskapene 	<p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lage og begrunne en basistreningsøkt for de ulike egenskapene tilpasset egne forutsetninger

Friluftsliv 1			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring:	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gjennomfører en friluftslivstur med overnatting med liten grad av selvstendighet - utfører i liten grad skånsom og sikker ferdsel - viser liten evne til forpliktende samarbeid - praktiserer og gjennomfører i liten grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat, utstyr) 	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - viser i noen situasjoner evne til å ta selvstendige og riktige avgjørelser. - utfører i middels grad skånsom og sikker ferdsel - viser noen evne til forpliktende samarbeid praktiserer og gjennomfører i noen grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat, utstyr) 	<p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - viser evne til å ta selvstendige og riktige avgjørelser på friluftstur med overnatting - utfører skånsom og sikker ferdsel - viser god evne til forpliktende samarbeid praktiserer og gjennomfører i stor grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat, utstyr)
Kunnskap:	<p>Elevene skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vise litt kjennskap til friluftslivet slik det drives i nærmiljøet 	<p>Elevene skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kjenne til enkelte former for friluftsliv som drives i nærmiljøet 	<p>Elevene skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kjenne godt til friluftslivet slik det drives i nærmiljøet

	<ul style="list-style-type: none"> – kunne gjengi og forklare deler av en plan for en tur med overnatting ute i naturen – kan i liten grad vurdere en tur med overnatting ute i naturen 	<ul style="list-style-type: none"> – kunne lage en plan for en tur med overnatting ute i naturen – kunne vurdere en tur med overnatting ute i naturen 	<ul style="list-style-type: none"> – kunne lage en helhetlig og god plan for en tur med overnatting ute i naturen – kunne vurdere en tur med overnatting ute i naturen, på en reflektert og detaljert måte
--	---	---	--

Kjennetegn på måloppnåelse i Aktivitetslære 2

Idrettsaktiviteter 2			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring	<p>Lagidretter/ individuelle idretter:</p> <p>Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> – delta og vise elementer av teknikker, og anvende disse i konkurranse og/eller spillsituasjoner – gjenkjenne enkelte taktiske valg – utøve noe fair play i enkelte konkurransesituasjoner <p>-gjennomfører i liten grad systematisk trening i en eller flere idrettsaktiviteter</p> <p>Dans: Elevene skal kunne: - skape dans med liten grad av mangfold i uttrykksformene</p> <p>- delta i andres dans med varierende innsatsvilje og motivasjon</p>	<p>Lagidretter/ individuelle idretter:</p> <p>Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> – beherske og utføre deler av de tekniske momenter i konkurranse og/eller spillsituasjoner – utføre enkelte gode taktiske valg – utøve fair play i mange konkurransesituasjoner <p>-gjennomfører systematisk trening i en eller flere idrettsaktiviteter</p> <p>Dans: Elevene skal kunne: - skape dans med middels grad av mangfold i uttrykksformene</p> <p>- delta i andres dans med god innsatsvilje og motivasjon</p>	<p>Lagidretter/ individuelle idretter:</p> <p>Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> – kombinere og anvende ulike tekniske ferdigheter i konkurranse og/eller spillsituasjoner – utføre gode taktiske valg – utøve fair play i alle konkurransesituasjoner <p>-viser i stor grad selvstendighet og ferdighet i gjennomføring av systematisk trening i en eller flere idrettsaktiviteter</p> <p>Dans: Elevene skal kunne: - skape dans med stor grad av mangfold i uttrykksformene</p> <p>- delta i andres dans med stor innsatsvilje og motivasjon</p>
Kunnskap	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> – gjengi og forklare deler av et treningsprogram i en eller flere idrettaktiviteter, viser 	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> – lage og vurdere i middels grad et eller flere treningsprogram i en eller flere idrettsaktiviteter 	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> – lage, begrunne og vurdere et eller flere treningsprogram i en eller flere idrettsaktiviteter

	liten evne til å vurdere treningen – anvende noen av reglene i idrettene	– til en viss grad anvende regelverket i de ulike idrettene	– anvende regelverket i de ulike idrettene
--	---	---	--

Basistrening rettet mot en valgt idrettsaktivitet 2			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Gjennomføring	Eleven – deltar til en viss grad på treningen – viser varierende innsatsvilje og motivasjon	Eleven – har et treningsgrunnlag som gjør at eleven utfører deler av treningen – viser god innsatsvilje og motivasjon for trening	Eleven – har et treningsgrunnlag som gjør at eleven utfører treningen – viser stor innsatsvilje og motivasjon for seriøs trening
Kunnskap	Eleven skal kunne: - gjengi og forklare deler av en basistreningsøkt for de ulike egenskapene, viser liten evne til å vurdere treningen	Eleven skal kunne: - lage og vurdere basistreningsøkter for de ulike egenskapene	Elevene skal kunne: - lage, begrunne og vurdere en basistreningsøkt for de ulike egenskapene tilpasset egne forutsetninger

Friluftsliv 2			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring:	Eleven: – praktiserer og gjennomfører i liten grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat utstyr) – praktiserer lite relevante førstehjelpsmetoder og viser få livreddende ferdigheter.	Eleven: – praktiserer og gjennomfører i noen grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat utstyr) – praktiserer noen relevante førstehjelpsmetoder og enkelte livreddende ferdigheter	Eleven: – praktiserer og gjennomfører i stor grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat utstyr) – praktiserer relevante førstehjelpsmetoder og livreddende ferdigheter
Kunnskap:	Elevene: – skal kunne gjengi, forklare og vurdere deler av en plan for en tur med overnatting ute i naturen	Elevene: – skal kunne lage og vurdere en plan for en tur med overnatting ute i naturen	Elevene: – skal kunne lage og vurdere en helhetlig og god plan for en tur med overnatting ute i naturen

	– viser i liten grad evne til å reflektere over opplevelsene	– viser i middels grad evne til å reflektere over opplevelsene	– viser god evne til å reflektere over opplevelsene
--	--	--	---

Kjennetegn på måloppnåelse i Aktivitetslære 3

Idrettsaktiviteter 3			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring	<p>Lagidretter/ individuelle idretter:</p> <p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> – deltar og viser elementer av ferdigheter, og anvender disse i ulike idrettsaktiviteter – mestrer i liten grad ferdigheter som er sentrale i en valgt idrett <p>Dans: Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vise enkelte tekniske ferdigheter i danser fra ulike kulturer 	<p>Lagidretter/ individuelle idretter:</p> <p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> – mestrer elementer av, og utfører noen ferdigheter i ulike idrettsaktiviteter – mestrer i middels grad ferdigheter som er sentrale i en valgt idrett <p>Dans: Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vise tekniske ferdigheter i danser fra ulike kulturer 	<p>Lagidretter/ individuelle idretter:</p> <p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> – mestrer og utfører ferdigheter i ulike idrettsaktiviteter – mestrer i stor grad ferdigheter som er sentrale i en valgt idrett <p>Dans: Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vise gode tekniske ferdigheter i danser fra ulike kulturer
Kunnskap	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kan nevne noen egenskaper som er sentrale for prestasjonsutviklingen i en valgt idrettsaktivitet – viser liten forståelse for sammenhengen mellom systematisk trening og ferdighetsutvikling 	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kan forklare flere relevante egenskaper som er sentrale for prestasjonsutviklingen i en valgt idrett – ser noen sammenhenger mellom systematisk trening og ferdighetsutvikling 	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> – gjør rede for alle relevante egenskaper som er sentrale for prestasjonsutviklingen i en valgt idrett – kan drøfte sammenhengen mellom systematisk trening og ferdighetsutvikling

Basistrening 3			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Gjennomføring	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> – gjennomfører til en viss grad den planlagte treningen 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> – gjennomfører store deler av planene – bruker elementer i musikken for å utvikle 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> – gjennomfører kortsiktige og langsiktige planer med allsidig og variert trening av basisegenskaper

	– bruker musikk og trener enkelte basisferdigheter med musikken ved siden av	basisegenskapene, gjennom rytmiske aktiviteter	– anvender rytmiske aktiviteter til musikk der basisegenskaper utvikles
Kunnskap	Eleven skal kunne: - gjengi og forklare deler av en kortsiktig og langsiktig plan, planen er ensidig og lite variert	Eleven skal kunne: - lage kortsiktig og langsiktig plan, plane kan varieres mer	Elevene skal kunne: - lage og begrunne kortsiktig og langsiktig plan, planen er allsidig og variert

Friluftsliv 3			
	Noe kompetanse Karakteren 2	God kompetanse Karakterene 3 og 4	Svært god kompetanse Karakterene 5 og 6
Ferdighet og gjennomføring:	Eleven: – gjennomfører en friluftslivstur med overnatting med liten grad av sikker ferdsel – praktiserer og gjennomfører i liten grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat utstyr)	Eleven: – gjennomfører en friluftslivstur med overnatting med middels grad av sikker ferdsel – praktiserer og gjennomfører i noen grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat utstyr)	Eleven: - gjennomfører og vurderer sikker ferdsel med overnatting – praktiserer og gjennomfører i stor grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat utstyr)
Kunnskap:	Eleven: – skal kunne gjengi og forklare deler av en plan for sikker ferdsel med overnatting ute i naturen – skal kunne gjengi og forklare deler av en vurdering av sikker ferdsel med overnatting ute i naturen – kan nevne noen momenter i en beredskapsplan	Eleven: – skal kunne lage en plan for sikker ferdsel med overnatting ute i naturen – skal kunne vurdere deler av sikker ferdsel med overnatting ute i naturen – kan forklare flere relevante elementer av en beredskapsplan	Eleven: – skal kunne lage en helhetlig og god plan for sikker ferdsel med overnatting ute i naturen – skal kunne vurdere en sikker ferdsel med overnatting ute i naturen, på en reflektert og detaljert måte – gjøre rede for innholdet i en beredskapsplan i tilknytning til turer med overnatting