

RAMMER FOR MUNTLLIG-PRAKTISK EKSAMEN I BREDDEIDRETT 1, 2 og 3 ELEVER OG PRIVATISTER 2017

Utdanningsprogram: Studieforbereende – Idrettsfag	
Fagkoder: IDR3004, IDR3005, IDR3006	Valgfrie programfag
Årstrinn: Vg1, Vg2, Vg3	Forberedelsestid: 45 minutter 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>Oppgaveproduksjon privatister:</u> 1. sensor/eksaminator</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 skal prøves i ferdigheter i 2 aktiviteter som trekkes på eksamensdagen.</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>Breddeidrett 1:</u> Kandidaten skal prøves i ferdigheter i:</p> <ul style="list-style-type: none">• En individuell idrettsaktivitet eller en lagaktivitet• En rytmisk aktivitet eller basistrening <p><u>Breddeidrett 2:</u> Kandidaten skal prøves i ferdigheter i:</p> <ul style="list-style-type: none">• En av to valgte idrettsaktiviteter• Rytmisk aktivitet eller basistrening <p>Det trekkes mellom tre kjente rytmiske aktiviteter dersom kandidaten skal prøves i dette. Periodeplan i basistrening kan være med til eksamen som grunnlag for spørsmål om treningsplanlegging.</p> <p><u>Breddeidrett 3:</u> Kandidaten skal prøves i ferdigheter i:</p> <ul style="list-style-type: none">• En idrettsaktivitet• Rytmisk aktivitet eller basistrening <p>Kandidaten kan ta med egen musikk og koreografi til den rytmiske aktiviteten.</p> <p><u>Breddeidrett fitness:</u> Kandidater som har fulgt den lokale læreplanen for Breddeidrett fitness, skal prøves i aktiviteter som er relevante for denne varianten av faget.</p>	
<p><u>Hjelpemidler:</u> Alle hjelpemidler er tillatt i forberedelsestiden. Unntak er verktøy som tillater kommunikasjon. Utvalgte nettsteder vil være tilgjengelig (se egen oversikt i Utdanningsportalen).</p> <p>Ingen hjelpemidler er tillatt på eksamen (unntatt periodeplan/musikk/koreografi som er 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 elevene i god tid før eksamen og deles ut ved uttrekk, 48 timer før eksamen. Rammedokument og vurderingsveiledning gjøres kjent for privatistene gjennom Utdanningsportalen.

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.

For privatister:

De fleste privatisteksamener i Breddeidrett arrangeres ved St. Olav vgs. i Sarpsborg. Se vedlegg til dette dokumentet for mer informasjon om valgmuligheter og hvilke aktiviteter som er aktuelle ved privatisteksamen i de ulike fagene. Privatister vil motta et slikt informasjonsbrev fra skolen etter oppmelding til eksamen.

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 spillesituasjoner - 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 spillesituasjoner - utførelse av enkelte gode taktiske valg i spillesituasjon 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 spillesituasjoner - 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 	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 	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
	Rytmisk aktivitet Eleven viser: <ul style="list-style-type: none"> - liten eller ingen grunnleggende ferdigheter til å utføre rytmiske bevegelser til musikk 	Rytmiske aktiviteter Eleven viser: <ul style="list-style-type: none"> - enkelte ferdigheter innenfor rytmiske aktiviteter 	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"> - liten eller ingen evne til å anvende leikaktiviteter i treningen 	Leikaktiviteter Eleven viser: <ul style="list-style-type: none"> - at de kan anvende noen leikaktiviteter som en del av treningen 	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	<p>Eleven skal</p> <ul style="list-style-type: none"> - ha noe kjennskap til planlegging og delta på helsefremmende trening og trening som kan forebygge skader - Kjenne til oppbygning av kretsløpet, muskel og skjelettsystemet. 	<p>Eleven skal</p> <ul style="list-style-type: none"> - planlegge helsefremmende tiltak som kan forebygge skader og kunne gjennomføre dette i praksis - Kunne forklare hvordan idrettsaktiviteter påvirker kretsløpet, muskel og skjelettsystemet 	<p>Eleven skal</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Eleven skal kunne</p> <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 	<p>Eleven skal kunne</p> <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 	<p>Eleven skal kunne</p> <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	<p>Eleven skal kunne vise:</p> <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 	<p>Eleven skal kunne vise:</p> <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 	<p>Eleven skal kunne vise:</p> <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	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ha liten eller ingen evne til planlegging med utgangspunkt i årsplaner - ha liten forståelse mellom treningsinnholdet og planleggingen 	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ha evne til planlegging med utgangspunkt i årsplaner - ha forståelse mellom treningsinnholdet og planleggingen 	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Eleven skal kunne vise:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Eleven skal kunne vise:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Eleven skal kunne vise:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

Privatisteksamen i Breddeidrett 1

I den praktiske delen av eksamen blir du prøvd i en individuell eller en lagidrett. I tillegg blir du prøvd i en rytmisk aktivitet eller basistrening. **Ta gjerne med egen musikk.**

Du skal velge to lagidretter og to individuelle idretter fra listen under:

Lagidrett	Individuell idrett
Innebandy	Badminton
Fotball	Bordtennis
Volleyball	Turn
Basketball	Orientering
Håndball	Friidrett

NB! Valgte idretter må oppgis på mail til undertegnede så snart som mulig, og senest innen DAG DATO

Les mer om gjennomføring og vurdering av eksamen i rammedokumentet for Breddeidrett på utdanning.ostfoldfk.no under *Eksamen og Rammer og vurdering for eksamen*.

Med hilsen
St. Olav videregående skole

Johnny Slettevold Magnussen
Ansvarlig privatisteksamen
Tlf: 69162424
Mail: johmag@ostfoldfk.no

Privatisteksamen i Breddeidrett 2

I den praktiske delen av eksamen blir du prøvd i en av to valgte idrettsaktiviteter og en av tre kjente rytmiske aktiviteter eller basistrening. **Ta gjerne med egen musikk.**

NB! Valgte idretter må oppgis på mail til undertegnede så snart som mulig, og senest innen DAG DATO

Les mer om gjennomføring og vurdering av eksamen i rammedokumentet for Breddeidrett på utdanning.ostfoldfk.no under *Eksamen og Rammer og vurdering for eksamen*.

Med hilsen
St. Olav videregående skole

Johnny Slettevold Magnussen
Ansvarlig privatisteksamen
Tlf: 69162424
Mail: johmag@ostfoldfk.no

Privatisteksamen i Breddeidrett 3

I den praktiske delen av eksamen blir du prøvd i en av to valgte idrettsaktiviteter og egen rytmisk aktivitet eller basistrening. **Ta gjerne med egen musikk.**

NB! Valgte idretter må oppgis på mail til undertegnede så snart som mulig, og senest innen DAG DATO

Les mer om gjennomføring og vurdering av eksamen i rammedokumentet for Breddeidrett på utdanning.ostfoldfk.no under *Eksamen og Rammer og vurdering for eksamen*.

Med hilsen
St. Olav videregående skole

Johnny Slettevold Magnussen
Ansvarlig privatisteksamen
Tlf: 69162424
Mail: johmag@ostfoldfk.no

Privatisteksamen i Breddeidrett Fitness

I den praktiske delen av eksamen kan du velge å bli prøvd enten individuelt eller i gruppe.

	Individuell	Gruppe
Bredde Fitness 1		
Bredde Fitness 2		
Bredde Fitness 3		

NB! Valgt variant (individuell eller gruppe) må oppgis på mail til undertegnede så snart som mulig, og senest innen DAG DATO

Les mer om gjennomføring og vurdering av eksamen i rammedokumentet for Breddeidrett på utdanning.ostfoldfk.no under *Eksamen og Rammer og vurdering for eksamen*.

Med hilsen
St. Olav videregående skole

Johnny Slettevold Magnussen
Ansvarlig privatisteksamen
Tlf: 69162424
Mail: johmag@ostfoldfk.no