

**RAMMER FOR MUNT-LIG-PRAKTISK EKSAMEN I AKTIVITETSLÆRE 1, 2 og 3  
PRIVATISTER 2019**

Utdanningsprogram: Studieforbereidende – Idrettsfag	
Fagkoder: IDR2001, IDR2002, IDR2003	Felles programfag
Årstrinn: Vg2, Vg3	Forberedelsestid: 45 minutter Eksamenstid: Inntil 45 minutter
<u>Oppgaveproduksjon:</u> 1. sensor/eksaminator	
<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.	
<u>Eksamen:</u>  <u>Del 1: Praktisk del (ca. 30 minutter)</u> Kandidaten skal prøves i ferdigheter i 2 aktiviteter som trekkes på eksamensdagen.  <u>Del 2: Muntlig del (ca. 15 minutter)</u> Muntlig del tar utgangspunkt i den praktiske delen, men kandidaten kan eksamineres i kompetansemål fra alle hovedområdene i læreplanen.  <u>Aktivitetslære 1 og 2:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• To idrettsaktiviteter i ulike miljøkategorier i del 1</li><li>• Basistrening eller friluftsliv trekkes i del 2</li></ul> <u>Aktivitetslære 3:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ferdigheter i valgt idrett i del 1</li><li>• En annen idrettsferdighet fra barmark eller snø/is, basistrening eller dans fra ulike kulturer i del 1</li><li>• Årsplan i basistrening kan tas med og brukes som verktøy for spørsmål om basistrening i del 2.</li></ul>	
<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.  Ingen hjelpemidler er tillatt på eksamen (unntatt årsplan i basistrening som er nevnt over).	
<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. Rammedokument og vurderingsveiledning gjøres kjent for kandidatene 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.

Annen informasjon:

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– gjengi noen tekniske momenter og taktiske valg i de ulike idrettene</li> <li>– Kan noen av reglene som har stor betydning for gjennomføring av spill i skolesituasjon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– forklare noen tekniske momenter og til en viss grad begrunne taktiske valg i de ulike idrettene</li> <li>– Kan flere av reglene som har stor betydning for gjennomføring av spill i skolesituasjon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– forklare tekniske momenter og begrunne taktiske valg i de ulike idrettene</li> <li>– Kan mange av reglene som har stor betydning for gjennomføring av spill i skolesituasjon</li> </ul>
--	---	--	--

<b>Basistrening 1</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>Gjennomføre trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper</b>	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– deltar til en viss grad på treningen</li> </ul>	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– har et treningsgrunnlag som gjør at eleven utfører deler av treningen</li> </ul>	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– har et treningsgrunnlag som gjør at eleven utfører treningen</li> </ul>
<b>Kunnskap</b>	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lage deler av en basistreningsøkt for de ulike egenskapene.</li> </ul>	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lage og forklare deler av en basistreningsøkt for de ulike egenskapene</li> </ul>	<p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lage og begrunne en basistreningsøkt for de ulike egenskapene tilpasset egne forutsetninger</li> </ul>

<b>Friluftsliv 1</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>– gjennomfører en friluftslivstur med overnatting med liten grad av selvstendighet</li> <li>– utfører i liten grad skånsom og sikker ferdsel</li> <li>– viser liten evne til forpliktende samarbeid</li> <li>– praktiserer og gjennomfører i liten grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat, utstyr)</li> </ul>	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- viser i noen situasjoner evne til å ta selvstendige og riktige avgjørelser.</li> <li>– utfører i middels grad skånsom og sikker ferdsel</li> <li>– viser noen evne til forpliktende samarbeid</li> <li>praktiserer og gjennomfører i noen grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat, utstyr)</li> </ul>	<p>Eleven skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- viser evne til å ta selvstendige og riktige avgjørelser på friluftstur med overnatting</li> <li>– utfører skånsom og sikker ferdsel</li> <li>– viser god evne til forpliktende samarbeid</li> <li>praktiserer og gjennomfører i stor grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat, utstyr)</li> </ul>

<b>Kunnskap:</b>	<p>Elevene skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vise litt kjennskap til friluftslivet slik det drives i nærmiljøet</li> </ul>	<p>Elevene skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kjenne til enkelte former for friluftsliv som drives i nærmiljøet</li> </ul>	<p>Elevene skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kjenne godt til friluftslivet slik det drives i nærmiljøet</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kunne gjengi og forklare deler av en plan for en tur med overnatting ute i naturen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kunne lage en plan for en tur med overnatting ute i naturen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kunne lage en helhetlig og god plan for en tur med overnatting ute i naturen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kan i liten grad vurdere en tur med overnatting ute i naturen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kunne vurdere en tur med overnatting ute i naturen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kunne vurdere en tur med overnatting ute i naturen, på en reflektert og detaljert måte</li> </ul>

## Kjennetegn på måloppnåelse i Aktivitetslære 2

<b>Idrettsaktiviteter 2</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>Lagidretter/ individuelle idretter:</b></p> <p>Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– delta og vise elementer av teknikker, og anvende disse i konkurranse og/eller spillsituasjoner</li> <li>– gjenkjenne enkelte taktiske valg</li> <li>– utøve noe fair play i enkelte konkurransesituasjoner</li> </ul> <p>-gjennomfører i liten grad systematisk trening i en eller flere idrettsaktiviteter</p> <p><b>Dans:</b> Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skape dans med liten grad av mangfold i uttrykksformene</li> <li>- delta i andres dans med varierende innsatsvilje og motivasjon</li> </ul>	<p><b>Lagidretter/ individuelle idretter:</b></p> <p>Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– beherske og utføre deler av de tekniske momenter i konkurranse og/eller spillsituasjoner</li> <li>– utføre enkelte gode taktiske valg</li> <li>– utøve fair play i mange konkurransesituasjoner</li> </ul> <p>-gjennomfører systematisk trening i en eller flere idrettsaktiviteter</p> <p><b>Dans:</b> Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skape dans med middels grad av mangfold i uttrykksformene</li> <li>- delta i andres dans med god innsatsvilje og motivasjon</li> </ul>	<p><b>Lagidretter/ individuelle idretter:</b></p> <p>Eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kombinere og anvende ulike tekniske ferdigheter i konkurranse og/eller spillsituasjoner</li> <li>– utføre gode taktiske valg</li> <li>– utøve fair play i alle konkurransesituasjoner</li> </ul> <p>-viser i stor grad selvstendighet og ferdighet i gjennomføring av systematisk trening i en eller flere idrettsaktiviteter</p> <p><b>Dans:</b> Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skape dans med stor grad av mangfold i uttrykksformene</li> <li>- delta i andres dans med stor innsatsvilje og motivasjon</li> </ul>

<b>Kunnskap</b>	Eleven skal kunne: – gjengi og forklare deler av et treningsprogram i en eller flere idrettsaktiviteter, viser liten evne til å vurdere treningen	Eleven skal kunne: – lage og vurdere i middels grad et eller flere treningsprogram i en eller flere idrettsaktiviteter	Eleven skal kunne: – lage, begrunne og vurdere et eller flere treningsprogram i en eller flere idrettsaktiviteter
	– anvende noen av reglene i idrettene	– til en viss grad anvende regelverket i de ulike idrettene	– anvende regelverket i de ulike idrettene

<b>Basistrening rettet mot en valgt idrettsaktivitet 2</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>Gjennomføring</b>	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
<b>Kunnskap</b>	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 basistreningsøkt for de ulike egenskapene	Elevene skal kunne: - lage, begrunne og vurdere en basistreningsøkt for de ulike egenskapene tilpasset egne forutsetninger

<b>Friluftsliv 2</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>	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

<b>Kunnskap:</b>	<p>Elevene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– skal kunne gjengi, forklare og vurdere deler av en plan for en tur med overnatting ute i naturen</li> <li>– viser i liten grad evne til å reflektere over opplevelsene</li> </ul>	<p>Elevene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– skal kunne lage og vurdere en plan for en tur med overnatting ute i naturen</li> <li>– viser i middels grad evne til å reflektere over opplevelsene</li> </ul>	<p>Elevene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– skal kunne lage og vurdere en helhetlig og god plan for en tur med overnatting ute i naturen</li> <li>– viser god evne til å reflektere over opplevelsene</li> </ul>
------------------	--	---	---

### Kjennetegn på måloppnåelse i Aktivitetslære 3

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



<b>Basistrening 3</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>Gjennomføring</b>	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– gjennomfører til en viss grad den planlagte treningen</li> <li>– bruker musikk og trener enkelte basisferdigheter med musikken ved siden av</li> </ul>	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– gjennomfører store deler av planene</li> <li>– bruker elementer i musikken for å utvikle basisegenskapene, gjennom rytmiske aktiviteter</li> </ul>	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– gjennomfører kortsiktige og langsiktige planer med allsidig og variert trening av basisegenskaper</li> <li>– anvender rytmiske aktiviteter til musikk der basisegenskaper utvikles</li> </ul>
<b>Kunnskap</b>	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gjengi og forklare deler av en kortsiktig og langsiktig plan, planen er ensidig og lite variert</li> </ul>	<p>Eleven skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lage kortsiktig og langsiktig plan, plane kan varieres mer</li> </ul>	<p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lage og begrunne kortsiktig og langsiktig plan, planen er allsidig og variert</li> </ul>

<b>Friluftsliv 3</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>– gjennomfører en friluftslivstur med overnatting med liten grad av sikker ferdsel</li> <li>– praktiserer og gjennomfører i liten grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat utstyr)</li> </ul>	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– gjennomfører en friluftslivstur med overnatting med middels grad av sikker ferdsel</li> <li>– praktiserer og gjennomfører i noen grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat utstyr)</li> </ul>	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gjennomfører og vurderer sikker ferdsel med overnatting</li> <li>– praktiserer og gjennomfører i stor grad de grunnleggende ferdighetene i friluftsliv (eks. bekledning, mat utstyr)</li> </ul>
<b>Kunnskap:</b>	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– skal kunne gjengi og forklare deler av en plan for sikker ferdsel med overnatting ute i naturen</li> <li>– skal kunne gjengi og forklare deler av en vurdering av sikker ferdsel med overnatting ute i naturen</li> <li>– kan nevne noen momenter i en beredskapsplan</li> </ul>	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– skal kunne lage en plan for sikker ferdsel med overnatting ute i naturen</li> <li>– skal kunne vurdere deler av sikker ferdsel med overnatting ute i naturen</li> <li>– kan forklare flere relevante elementer av en beredskapsplan</li> </ul>	<p>Eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– skal kunne lage en helhetlig og god plan for sikker ferdsel med overnatting ute i naturen</li> <li>– skal kunne vurdere en sikker ferdsel med overnatting ute i naturen, på en reflektert og detaljert måte</li> <li>– gjøre rede for innholdet i en beredskapsplan i tilknytning til turer med overnatting</li> </ul>

## Privatisteksamen i Aktivitetslære 1

I den praktiske delen av eksamen blir du prøvd i to av idrettsaktivitetene i listen under:

<b>Innebandy</b>
<b>Fotball</b>
<b>Volleyball</b>
<b>Turn</b>
<b>Orientering</b>
<b>Svømming/livredning</b>
<b>Dans fra ulike kulturer</b>

Les mer om gjennomføring og vurdering av eksamen i rammedokumentet for Aktivitetslære 1 på våre nettsider. <https://www.ostfoldfk.no/opplaring/eksamen/privatist/hvordan-gjennomfores-og-vurderes-eksamen-for-privatister.82211.aspx>

Med hilsen  
St. Olav videregående skole

Trine Berger  
*Ansvarlig privatisteksamen*  
Telefon: +47 69 16 24 21  
Mail: [triber1@ostfoldfk.no](mailto:triber1@ostfoldfk.no)

## Privatisteksamen i Aktivitetslære 2

I den praktiske delen av eksamen blir du prøvd i to av idrettsaktivitetene i listen under:

<b>Innebandy</b>
<b>Basketball</b>
<b>Volleyball</b>
<b>Badminton</b>
<b>Turn</b>
<b>Orientering</b>
<b>Dans</b>

Les mer om gjennomføring og vurdering av eksamen i rammedokumentet for Aktivitetslære 2 og 3 på våre nettsider. <https://www.ostfoldfk.no/opplaring/eksamen/privatist/hvordan-gjennomfores-og-vurderes-eksamen-for-privatister.82211.aspx>

Med hilsen  
St. Olav videregående skole

Trine Berger  
*Ansvarlig privatisteksamen*  
Telefon: +47 69 16 24 21  
Mail: [triber1@ostfoldfk.no](mailto:triber1@ostfoldfk.no)

## Privatisteksamen i Aktivitetslære 3

I den praktiske delen av eksamen blir du prøvd i en valgt idrett. I tillegg blir du prøvd i en annen idrettsferdighet fra barmark, basistrening eller dans.

<b>1) Valgt idrett</b>
<b>2)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Enten en av idrettene:</b> fotball orientering friidrett beachvolley frisbee</li><li>• <b>Eller basistrening/dans</b></li></ul>

**NB! Valgt idrett 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 Aktivitetslære 2 og 3 på våre nettsider. <https://www.ostfoldfk.no/opplaring/eksamen/privatist/hvordan-gjennomfores-og-vurderes-eksamen-for-privatister.82211.aspx>

Med hilsen  
St. Olav videregående skole

Trine Berger  
Ansvarlig privatisteksamen  
Telefon: +47 69 16 24 21  
Mail: [triber1@ostfoldfk.no](mailto:triber1@ostfoldfk.no)