

Vurderingskriterier

IDR3017 Breddeidrett 2

Kjerneelementer/ tema:	Lav kompetanse karakter 1–2	Middels kompetanse karakter 3–4	Høy kompetanse karakter 5–6
Utforske ulike aktiviteter og utvikle og vise ferdigheter i et utvalg av disse	Viser noen ferdigheter i gjennomførte aktiviteter.	Viser gode ferdigheter i gjennomførte aktiviteter.	Viser svært gode ferdigheter i gjennomførte aktiviteter.
Bruke treningsformer, metoder og øvelser for å utvikle ferdigheter i basistrening som er relevante for noen utvalgte aktiviteter	Viser noen ferdigheter i treningsformer, metoder og øvelser innen basistrening i gjennomførte aktiviteter.	Viser treningsformer, metoder og øvelser i basistrening på et godt nivå i gjennomførte aktiviteter.	Viser treningsformer, metoder og øvelser i basistrening på et svært godt nivå i gjennomførte aktiviteter.
Utforske og bruke lek og rytmiske aktiviteter som trening	Viser noen ferdigheter innen lek og rytmiske aktiviteter.	Viser lek og rytmiske aktiviteter på et godt nivå.	Viser lek og rytmiske aktiviteter på et svært høyt nivå.
Planlegge og praktisere helsefremmende trening ut fra egen helsetilstand og forutsetninger	Planlegger og praktiserer helsefremmende trening ut fra egen helsetilstand og forutsetninger på et enkelt nivå.	Planlegger og praktiserer helsefremmende trening ut fra egen helsetilstand og forutsetninger på et godt nivå.	Planlegger og praktiserer helsefremmende trening ut fra egen helsetilstand og forutsetninger på et svært høyt nivå.
Gjøre rede for sammenhengen mellom trening og egen helse	Gjør rede for sammenhengen mellom trening og egen helse på en enkel måte.	Gjør rede for sammenhengen mellom trening og egen helse på en god måte.	Gjør rede for sammenhengen mellom trening og egen helse på en svært god måte.
Utøve forpliktende samarbeid og respektfull atferd	Utøver forpliktende samarbeid og respektfull atferd i noen situasjoner i gjennomførte aktiviteter.	Utøver forpliktende samarbeid og respektfull atferd i de fleste situasjoner i gjennomførte aktiviteter.	Utøver forpliktende samarbeid og respektfull atferd i alle situasjoner i gjennomførte aktiviteter.