

Vurderingskriterier

IDR3013 Toppidrett 1

Kjerneelementer/ tema:	Lav kompetanse karakter 1–2	Middels kompetanse karakter 3–4	Høy kompetanse karakter 5–6
Vise og utvikle ferdigheter i idretten og gjennomføre systematisk og målrettet trening	Viser noen ferdigheter i idretten.	Viser gode ferdigheter i idretten.	Viser svært gode ferdigheter i idretten.
Dokumentere og evaluere en valgt treningsperiode	Kan evaluere en valgt treningsperiode.	Kan evaluere en valgt treningsperiode godt.	Kan evaluere en valgt treningsperiode svært godt.
Kjenne til ulike treningsformer, metoder, tester og øvelser som er relevante for ferdighetsutvikling i idretten og kunne bruke disse for å utvikle sin egen ferdighet	Kjenner til ulike treningsformer, metoder, tester og øvelser i idretten som er relevante for ferdighetsutvikling i idretten.	Kjenner godt til ulike treningsformer, metoder, tester og øvelser som er relevante for ferdighetsutvikling i idretten.	Kjenner svært godt til ulike treningsformer, metoder, tester og øvelser som er relevante for ferdighetsutvikling i idretten.
Gjennomføre basistrening og skadeforebyggende tiltak som gir grunnlag for økt treningsbelastning	Gjennomfører basistrening som gir grunnlag for økt treningsbelastning og har noe kunnskap om dette.	Gjennomfører god basistrening som gir grunnlag for økt treningsbelastning og har god kunnskap om dette.	Gjennomfører svært god basistrening som gir grunnlag for økt treningsbelastning og har meget god kunnskap om dette.
Forstå forholdet mellom totalbelastning og restitusjon	Forstår begrepene totalbelastning og restitusjon.	Forstår godt forholdet mellom totalbelastning og restitusjon.	Forstår svært godt forholdet mellom totalbelastning og restitusjon.
Beskrive mentale forberedelser til trening og konkurranse	Beskriver til en viss grad mentale forberedelser til trening og konkurranse.	Beskriver godt mentale forberedelser til trening og konkurranse.	Beskriver svært godt mentale forberedelser til trening og konkurranse.
Bruke lyst- og lekbetonte oppvarmingsøvelser, aktiviteter, treningsformer og konkurranser for å stimulere til økt motivasjon	Kjenner til lyst- og lekbetonte oppvarmingsøvelser, aktiviteter, treningsformer og konkurranser.	Kjenner godt til lyst- og lekbetonte oppvarmingsøvelser, aktiviteter, treningsformer og konkurranser.	Kjenner svært godt til lyst- og lekbetonte oppvarmingsøvelser, aktiviteter, treningsformer og konkurranser.
Vise god samhandling og respektfull treningsatferd som bidrar til aktivitetsglede og et godt lærings- og utviklingsmiljø	Viser noe samhandling og vise til en viss grad respektfull adferd.	Viser god samhandling og vise respektfull adferd på en god måte.	Viser svært god og samhandling og respektfull adferd på en svært god måte.