

Vurderingskriterier

IDR3018 Breddeidrett 3

Kjerneelementer/ tema:	Lav kompetanse karakter 1–2	Middels kompetanse karakter 3–4	Høy kompetanse karakter 5–6
Utforske ulike aktiviteter og vise og videreutvikle 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.
Reflektere over og bruke treningsformer, metoder og øvelser for å utvikle ferdigheter i relevant basistrening knyttet til noen valgte aktiviteter	Viser noe refleksjon og bruk av basisferdigheter knyttet til gjennomførte aktiviteter.	Viser god evne til refleksjon og gode basisferdigheter knyttet til gjennomførte aktiviteter.	Viser svært god evne til refleksjon og svært gode basisferdigheter knyttet til gjennomførte aktiviteter.
Skape og vise rytmiske aktiviteter	Viser noe evne til å skape og/eller vise rytmiske aktiviteter.	Viser god evne til å skape og/eller vise rytmiske aktiviteter.	Viser svært god evne til å skape og/eller vise rytmiske aktiviteter.
Planlegge, gjennomføre og vurdere helsefremmende trening ut fra egen helsetilstand og forutsetninger	Viser noe evne til å gjennomføre og drøfte helsefremmende trening.	Viser god evne til å gjennomføre og drøfte helsefremmende trening.	Viser svært god evne til å gjennomføre og drøfte helsefremmende trening.
Drøfte sammenhengen mellom trening og helse	Viser noe evne til å drøfte sammenhengen mellom trening og helse.	Viser god evne til å drøfte sammenhengen mellom trening og helse.	Viser svært god evne til å drøfte sammenhengen mellom trening og helse.
Reflektere over og utøve forpliktende samarbeid og respektfull atferd	Viser noe evne til å reflektere og utøve forpliktende samarbeid og respektfull atferd.	Reflekterer godt og utøver forpliktende samarbeid og respektfull atferd.	Reflekterer svært godt og utøver forpliktende samarbeid og respektfull atferd.