

# Vurderingskriterier

## IDR3014 Toppidrett 2

Kjerneelementer/ tema:	Lav kompetanse karakter 1–2	Middels kompetanse karakter 3–4	Høy kompetanse karakter 5–6
<b>Vise og videreutvikle ferdigheter som er sentrale for å prestere i konkurranser i idretten</b>	Viser noen ferdigheter som er sentrale for å prestere i konkurranser i idretten.	Viser gode ferdigheter som er sentrale for å prestere i konkurranser i idretten.	Viser svært gode ferdigheter som er sentrale for å prestere i konkurranser i idretten.
<b>Gjennomføre systematisk og målrettet trening, og dokumentere og analysere resultatet av denne treningen</b>	Kan i noen grad analysere resultatene av gjennomført trening.	Kan analysere resultatene av gjennomført trening.	Kan analysere resultatene av gjennomført trening på en svært god måte.
<b>Gjøre rede for og gjennomføre relevante tester</b>	Kan til en viss grad gjøre rede for relevante tester.	Kan gjøre rede for relevante tester.	Kan gjøre rede for relevante tester på en svært god måte.
<b>Utvikle basisegenskaper og integrere skadeforebyggende tiltak i de daglige treningsrutinene</b>	Gjennomfører basistrening og har noe kunnskap om skadeforebyggende tiltak i den daglige treningen.	Gjennomfører god basistrening og har kunnskap om skadeforebyggende tiltak i den daglige treningen.	Gjennomfører svært god basistrening og har mye kunnskap om skadeforebyggende tiltak i den daglige treningen.
<b>Gjøre rede for hvordan økt treningsmengde og totalbelastning stiller krav til organisering, planlegging, restitusjon og ernæring</b>	Gjør til en viss grad rede for hvordan treningsmengde og totalbelastning stiller krav til organisering, planlegging, restitusjon og ernæring.	Gjør godt rede for hvordan treningsmengde og totalbelastning stiller krav til organisering, planlegging, restitusjon og ernæring.	Gjør svært godt rede for hvordan treningsmengde og totalbelastning stiller krav til organisering, planlegging, restitusjon og ernæring.
<b>Beskrive et utviklingsløp fra eget utgangspunkt og til ønsket nivå på kort og lang sikt</b>	Beskriver et utviklingsløp på kort og lang sikt med eget utgangspunkt til en viss grad.	Beskriver et utviklingsløp fra eget utgangspunkt på kort og lang sikt.	Beskriver svært godt et utviklingsløp fra eget utgangspunkt på kort og lang sikt.

<b>Kjerneelementer/ tema:</b>	<b>Lav kompetanse karakter 1–2</b>	<b>Middels kompetanse karakter 3–4</b>	<b>Høy kompetanse karakter 5–6</b>
<b>Reflektere over egne mentale behov og rutiner før, under og etter trening og i forbindelse med konkurranse</b>	Reflekterer til en viss grad over noen mentale behov og rutiner før, under og etter trening og i forbindelse med konkurranse.	Reflekterer over mentale behov og rutiner før, under og etter trening og i forbindelse med konkurranse.	Reflekterer svært godt over noen mentale behov og rutiner før, under og etter trening og i forbindelse med konkurranse.
<b>Gjøre rede for og bruke lyst- og lekbetonte aktiviteter, øvelser, treningsformer og konkurranser som kan stimulere til økt motivasjon</b>	Gjør rede for lyst- og lekbetonte aktiviteter, øvelser, treningsformer og konkurranser som kan stimulere til økt motivasjon.	Gjør godt rede for lyst- og lekbetonte aktiviteter, øvelser, treningsformer og konkurranser som kan stimulere til økt motivasjon.	Gjør svært godt rede for lyst- og lekbetonte aktiviteter, øvelser, treningsformer og konkurranser som kan stimulere til økt motivasjon.
<b>Utforske hvordan aktiviteter, øvelser, trening og konkurranse påvirker motivasjon og ferdighetsutvikling</b>	Kjenner til aktiviteter, øvelser, trening og konkurranse som påvirker motivasjon og ferdighetsutvikling.	Kjenner godt til aktiviteter, øvelser, trening og konkurranse som påvirker motivasjon og ferdighetsutvikling.	Kjenner svært godt til aktiviteter, øvelser, trening og konkurranse som påvirker motivasjon og ferdighetsutvikling.