

Vurderingskriterier

IDR3015 Toppidrett 3

Kjerneelementer/ tema:	Lav kompetanse karakter 1–2	Middels kompetanse karakter 3–4	Høy kompetanse karakter 5–6
Vise og utvikle ferdigheter som kan forbedre prestasjonen i konkurransesituasjoner	Viser noen ferdigheter som kan forbedre prestasjonen i konkurransesituasjoner.	Viser gode ferdigheter som kan forbedre prestasjonen i konkurransesituasjoner.	Viser svært gode ferdigheter som kan forbedre prestasjonen i konkurransesituasjoner.
Dokumentere, analysere og reflektere over gjennomført trening i lys av egne mål og resultater	Noe analyse og refleksjon over gjennomført trening i lys av egne mål og resultater.	God analyse og refleksjon over gjennomført trening i lys av egne mål og resultater.	Svært god analyse og refleksjon over gjennomført trening i lys av egne mål og resultater.
Utarbeide planer og gjennomføre langsiktig, systematisk og målrettet trening i idretten med utgangspunkt i idrettens krav og egen kapasitet	Kjenner noe til systematisk og målrettet trening i idretten med utgangspunkt i idrettens krav og egen kapasitet.	Kjenner godt til systematisk og målrettet trening i idretten med utgangspunkt i idrettens krav og egen kapasitet.	Kjenner svært godt til systematisk og målrettet trening i idretten med utgangspunkt i idrettens krav og egen kapasitet.
Videreutvikle basisegenskaper som er sentrale for ferdighetsutvikling	Gjennomfører og forklarer noen basisegenskaper som er sentrale for ferdighetsutvikling.	Gjennomfører og forklarer på en god måte basisegenskaper som er sentrale for ferdighetsutvikling.	Gjennomfører og forklarer på en svært god måte basisegenskaper som er sentrale for ferdighetsutvikling.
Anvende skadeforebyggende øvelser og vurdere hvordan disse kan integreres i trening og forberedelse til konkurranse	Kjenner noe til skadeforebyggende øvelser og hvordan disse kan integreres i trening og forberedelse til konkurranse.	Kjenner godt til skadeforebyggende øvelser og hvordan disse kan integreres i trening og forberedelse til konkurranse.	Kjenner svært godt til skadeforebyggende øvelser og hvordan disse kan integreres i trening og forberedelse til konkurranse.
Gjennomføre mentale forberedelse og mental trening, og reflektere over hvordan dette kan påvirke ferdighetsutvikling	Kjenner noe til mental forberedelse og mental trening og kunne i noen grad reflektere over hvordan dette kan påvirke ferdighetsutvikling.	Kjenner godt til mental forberedelse og mental trening og kunne reflektere over hvordan dette kan påvirke ferdighetsutvikling.	Kjenner svært godt til mental forberedelse og mental trening og kunne i høy grad reflektere over hvordan dette kan påvirke ferdighetsutvikling.

Kjerneelementer/ tema:	Lav kompetanse karakter 1–2	Middels kompetanse karakter 3–4	Høy kompetanse karakter 5–6
Utforske og reflektere over hvordan, aktiviteter, øvelser, trening og konkurranse påvirker motivasjon og ferdighetsutvikling	Kan i noen grad reflektere over hvordan, aktiviteter, øvelser, trening og konkurranser påvirker motivasjon og ferdighetsutvikling.	Kan reflektere over hvordan, aktiviteter, øvelser, trening og konkurranser påvirker motivasjon og ferdighetsutvikling.	Kan svært godt reflektere over hvordan, aktiviteter, øvelser, trening og konkurranser påvirker motivasjon og ferdighetsutvikling.
Opptre på en måte som fremmer treningsarbeidet og samhandlingen, og som bidrar til et trygt, positivt og godt utviklingsmiljø	Opptrer på en måte som viser noe samhandling.	Opptrer på en måte som viser god samhandling.	Opptrer på en måte som viser svært god samhandling.