

# Eksamensveiledning

- om vurdering av eksamensbesvarelser

LOKALT GITT SKRIFTLIG EKSAMEN

Fagkode – IDR2026 Treningslære 1

LK20

# Eksamensveiledning for lokalt gitt skriftlig eksamen i **IDR2026 Treningslære 1**

Denne eksamensveiledningen gir informasjon om lokalt gitt skriftlig eksamen i IDR2026 treningslære 1, og hvordan eksamen skal vurderes. Veiledningen er for skoler, elever, privatister, lærere og foresatte. Sensorene skal bruke veiledningen som en felles referanseramme for sitt sensurarbeid.

## **1. Eksamensordning**

Eksamen er todelt og varer i 5 timer:

- Del 1 leveres inn etter 2 timer
- Del 2 leveres inn etter 5 timer

Hjelpemidler:

- Del 1: Del 1 er uten hjelpemidler og skrives på papir. Det er ikke tillatt å bruke PC.
- Del 2: Alle hjelpemidler er tillatt, unntatt åpent internett, samskriving, chat og andre muligheter for å kunne utveksle kommunikasjon med andre. Denne delen skrives på PC og leveres inn elektronisk.

## **2. Hjelpemidler**

Under del 2 er alle hjelpemidler tillatt, bortsett fra åpent internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon.

Hver fylkeskommune har publisert en liste over tillatte nettbaserte hjelpemidler (nettressurser) som er tilgjengelig på eksamensdagen.

Noen fag avviker fra denne regelen ved at det er restriksjoner på bruk av hjelpemidler, eller at det er spesielle hjelpemidler som kreves for å løse eksamensoppgaven. Listen viser fag som avviker:

<http://www.vigoiks.no/eksamen/hjelpemidler-til-eksamen>

Eksamensoppgaver hvor det ikke er krav om spesielle hjelpemidler skal være utformet på en slik måte at det ikke er nødvendig å ha tilgang til

internett eller hjelpemidler for å kunne besvare oppgavene. Det er kandidatens egen kompetanse i faget som skal prøves på eksamen.

Med utgangspunkt i eksamensordningen for faget må kandidaten selv velge hensiktsmessige hjelpemidler for å løse oppgavene. Eksempler på hjelpemidler kan være: datamaskin med filer og digitale verktøy, kalkulator, lærebok, tidligere eksamensoppgaver, notater, eksamensveiledning, utskrifter fra Internett og formelbok. Alle digitale verktøy som kandidaten vil bruke, må være installert på datamaskinen før eksamen.

### **3. Kommunikasjon med andre under eksamen**

Det er ikke lov å kommunisere med andre under eksamen, hverken skriftlig, muntlig eller digitalt.

### **4. Eksamensoppgaven**

Eksamensoppgavene lages med utgangspunkt i læreplanens kompetansemål. De fem grunnleggende ferdighetene er en del av kompetansemålene:

- å kunne uttrykke seg muntlig (gjelder ikke på skriftlig eksamen)
- å kunne uttrykke seg skriftlig
- å kunne lese
- å kunne regne
- å kunne bruke digitale hjelpemidler

Oppgavesettet er bygd opp slik at besvarelsen skal gi grunnlag for å vurdere kandidatens individuelle kompetanse.

Eksamensoppgavene skal være i samsvar med kompetansemålene i læreplanen og gi kandidaten mulighet til å vise en bred faglig kompetanse ut fra eksamensformen.

De fleste eksamener har alle hjelpemidler tillatt. Eksamensoppgaven bør være en åpen oppgave (case), og må utformes på en slik måte at svarene ikke kan leses direkte ut av en lærebok eller andre hjelpemidler.

Når kandidaten velger å bruke erfaringer fra egen praksis, er det viktig at hun/han beskriver klart hvilke valg som tas og de forutsetningene det arbeides ut fra. Det er viktig å besvare det oppgaven spør om for å vise fagkompetansen sin.

## **5. Bruk av kilder**

Hvis kandidaten bruker kilder i besvarelsen, skal disse oppgis på en slik måte at leseren kan finne fram til dem. Kandidaten skal oppgi forfatter og fullstendig tittel på lærebøker, artikler eller annen litteratur. Hvis kandidaten velger å bruke utskrift eller sitat fra nettsider, skal han/hun oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato. Eksamensoppgavene har ikke alltid krav om bruk av kilder (tekst som er hentet fra bøker, Internett etc.), og kandidaten kan vise svært høy kompetanse til eksamen uten å bruke kilder i besvarelsen. I besvarelsen skal kandidaten vise sin egen kompetanse, med eller uten bruk av kilder.

## **6. Vurdering av eksamensbesvarelser og karakterbeskrivelser**

Fylkeskommunene har ansvar for å sensurere besvarelsene. Spørsmål om gjennomføring og sensur av eksamen rettes til den enkelte fylkeskommune.

Forskrift til opplæringsloven § 3-5 har generelle karakterbeskrivelser for grunnopplæringen:

Karakteren 6 uttrykker at eleven har fremragende kompetanse i faget.

Karakteren 5 uttrykker at eleven har meget god kompetanse i faget

Karakteren 4 uttrykker at eleven har god kompetanse i faget

Karakteren 3 uttrykker at eleven har nokså god kompetanse i faget

Karakteren 2 uttrykker at eleven har lav kompetanse i faget

Karakteren 1 uttrykker at eleven har svært lav kompetanse i faget.

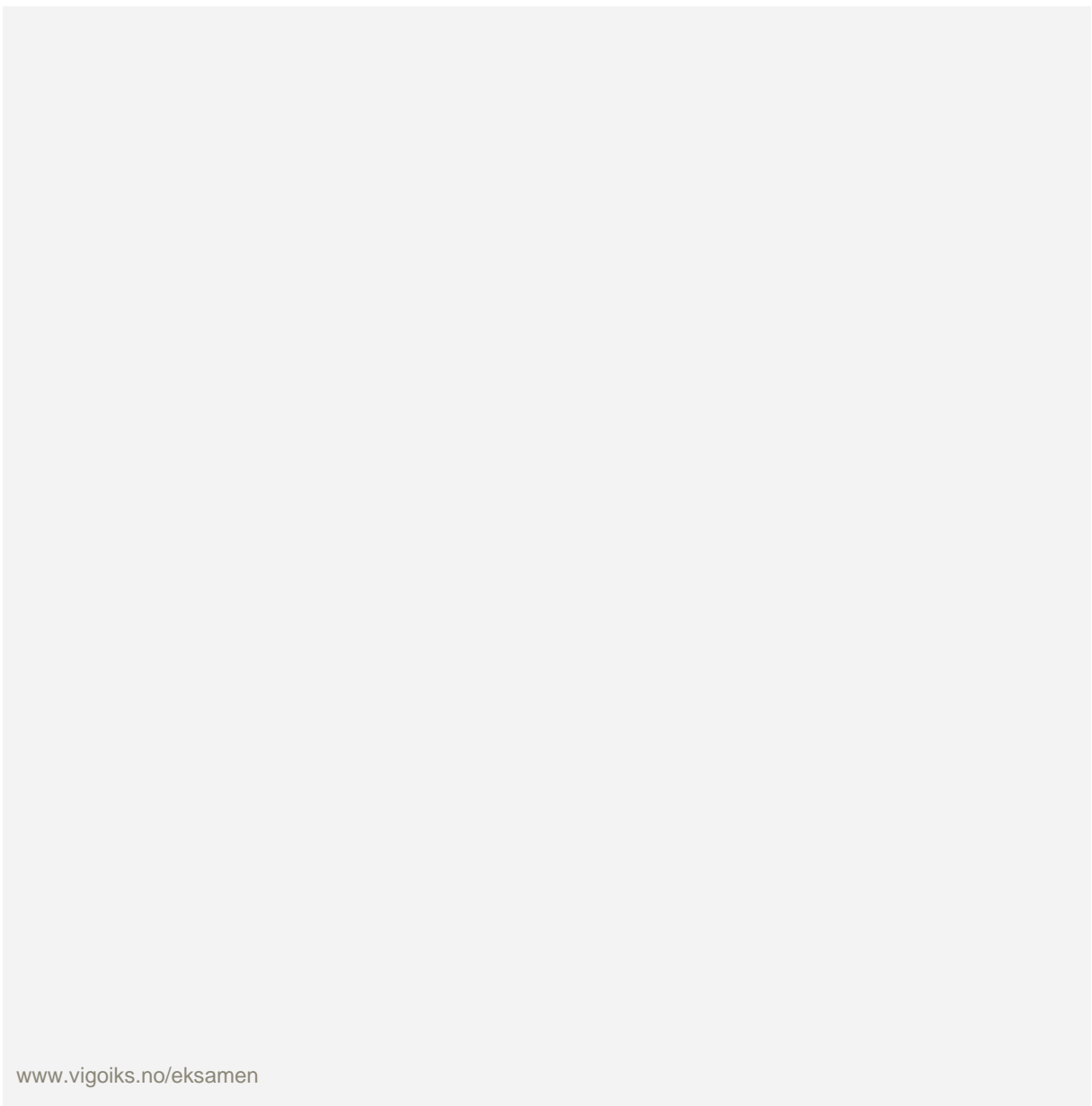
Karakterene 2-6 betyr at faget er bestått.

## Kjennetegn på kompetanse i IDR2026 Treningslære 1

<b>Kompetansemål</b>	<b>Karakteren 5-6</b> Kandidaten viser fremragende eller meget god kompetanse i faget	<b>Karakteren 3-4</b> Kandidaten viser god eller nokså god kompetanse i faget	<b>Karakteren 2</b> Kandidaten viser lav kompetanse i faget
<p>Forklar hvordan oppvarming og treningsformer kan påvirke kroppen fysisk og psykisk.</p> <p>Kjerneelementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kroppens oppbygning og funksjon</li> <li>• Trening, helse og livsstil</li> <li>• Anvendt treningslære</li> </ul>	<p>Kandidaten skal kunne forklare hvilken betydning oppvarming har i forbindelse med trening og konkurranse.</p>	<p>Kandidaten skal kjenne til hvilken betydning oppvarming har i forbindelse med trening og konkurranse.</p>	<p>Kandidaten skal ha noe kjennskap til hvilken betydning oppvarming har i forbindelse med trening og konkurranse.</p>
<p>Gjøre rede for grunnleggende treningsprinsipper</p> <p>Kjerneelementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening og planlegging</li> <li>• Trening, helse og livsstil</li> </ul>	<p>Kandidaten skal gjøre rede for grunnleggende treningsprinsipper.</p>	<p>Kandidaten skal kjenne til de grunnleggende treningsprinsippene.</p>	<p>Kandidatene skal kjenne til noen av de grunnleggende treningsprinsippene.</p>
<p>Sette seg ulike mål med tanke på prestasjonsutvikling</p> <p>Kjerneelementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening og planlegging</li> <li>• Anvendt treningslære</li> </ul>	<p>Kandidatene skal kunne utarbeide ulike typer målsettinger for egen prestasjonsutvikling .</p>	<p>Kandidatene skal kunne utarbeide målsettinger for egen prestasjonsutvikling .</p>	<p>Kandidatene skal kjenne til noen målsettinger for egen prestasjonsutvikling.</p>

<p>Utarbeide og reflektere over betydningen av økt-, uke- og periodeplaner</p> <p>Kjerneelementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening og planlegging</li> </ul>	<p>Kandidatene skal kunne utarbeide økt -og ukeplaner og begrunne dem.</p>	<p>Kandidatene skal kunne utarbeide økt -og ukeplaner, og til en viss grad begrunne dem.</p>	<p>Kandidatene skal i noen grad kunne utarbeide økt -og ukeplaner.</p>
<p>Beskrive arbeidskravs- og kapasitetsanalyse</p> <p>Kjerneelementer:</p> <p>Trening og planlegging</p>	<p>Beskrive arbeidskravs- og kapasitetsanalyse i treningsplanlegging</p>	<p>Kandidatene skal kjenne til arbeidskravs- og kapasitetsanalyse i treningsplanlegging.</p>	<p>Kandidatene skal til en viss grad kjenne til en arbeidskravs- og kapasitetsanalyse i treningsplanlegging.</p>
<p>Beskrive tester innenfor ulike treningsformer</p> <p>Kjerneelementer:</p> <p>Trening og planlegging</p>	<p>Kandidatene skal kunne beskrive tester innenfor ulike treningsformer.</p>	<p>Kandidatene skal til en viss grad kunne beskrive tester innenfor ulike treningsformer.</p>	<p>Kandidatene skal i noen grad kunne beskrive tester innenfor noen ulike treningsformer.</p>
<p>Beskrive oppbygningen av og funksjonen til muskel-, nerve- og skjelettsystemet, og forklare muskellarbeid i ulike øvelser.</p> <p>Kjerneelementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kroppens oppbygning og funksjon</li> </ul>	<p>Kandidatene skal kunne beskrive oppbygningen av og funksjonen til muskel-, nerve- og skjelettsystemet, og forklare muskellarbeid i ulike øvelser.</p>	<p>Kandidatene skal kunne til en viss grad beskrive oppbygningen av og funksjonen til muskel-, nerve- og skjelettsystemet, og forklare muskellarbeid i ulike øvelser.</p>	<p>Kandidatene skal i noen grad kunne beskrive oppbygningen av og funksjonen til muskel-, nerve- og skjelettsystemet, og forklare muskellarbeid i ulike øvelser.</p>
<p>Beskrive aerob og anaerob energifrigjøring</p> <p>Kjerneelementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kroppens oppbygning og funksjon</li> </ul>	<p>Kandidatene skal kunne beskrive aerob og anaerob energifrigjøring.</p>	<p>Kandidatene skal til en viss grad kunne beskrive aerob og anaerob energifrigjøring.</p>	<p>Kandidatene skal i noen grad kunne beskrive aerob og anaerob energifrigjøring.</p>

<p>Forklare kroppens sirkulasjons og respirasjonssystem</p> <p>Kjerneelementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kroppens oppbygning og funksjon</li> </ul>	<p>Kandidatene skal kunne forklare kroppens sirkulasjons og respirasjonssystem.</p>	<p>Kandidatene skal til en viss grad kunne forklare kroppens sirkulasjons og respirasjonssystem.</p>	<p>Kandidatene skal i noen grad kunne forklare kroppens sirkulasjons og respirasjonssystem.</p>
<p>Forklare treningsformer, treningsmetoder og øvelser</p> <p>Kjerneelementer:</p> <p>Trening og planlegging</p>	<p>Kandidatene skal kunne forklare treningsformer, treningsmetoder og øvelser.</p>	<p>Kandidatene skal til en viss grad kunne forklare treningsformer, treningsmetoder og øvelser.</p>	<p>Kandidatene skal i noen grad kunne forklare treningsformer, treningsmetoder og øvelser.</p>
<p>Gjøre rede for hvordan idrettsskader kan forebygges og behandles</p> <p>Kjerneelementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kroppens oppbygning og funksjon</li> <li>• Trening, helse og livsstil</li> <li>• Anvendt treningslære</li> </ul>	<p>Kandidatene skal kunne gjøre rede for hvordan idrettsskader kan forebygges og behandles.</p>	<p>Kandidatene skal til en viss grad kunne gjøre rede for hvordan idrettsskader kan forebygges og behandles.</p>	<p>Kandidatene skal i noen grad kjenne til hvordan idrettsskader kan forebygges og behandles.</p>
<p>Drøfte informasjon om trening på en kritisk måte</p> <p>Kjerneelementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anvendt treningslære</li> </ul>	<p>Kandidatene skal kunne drøfte informasjon om trening på en kritisk måte.</p>	<p>Kandidatene skal til en viss grad kunne drøfte informasjon om trening på en kritisk måte.</p>	<p>Kandidatene skal i noen grad kunne drøfte informasjon om trening på en kritisk måte.</p>
<p>Gjøre rede for hvordan ernæring, restitusjon og livsstil kan påvirke helse og prestasjonsutvikling.</p> <p>Kjerneelementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening, helse og livsstil</li> <li>• Anvendt treningslære</li> </ul>	<p>Kandidatene skal kunne gjøre rede for betydningen av ernæring, restitusjon og livsstil i forhold til helse og prestasjonsutvikling</p>	<p>Kandidatene skal i en viss grad kunne gjøre rede for betydningen av ernæring, restitusjon og livsstil i forhold til helse og prestasjonsutvikling</p>	<p>Kandidatene skal i noen grad kunne gjøre rede for betydningen av ernæring, restitusjon og livsstil i forhold til helse og prestasjonsutvikling.</p>



[www.vigoiks.no/eksamen](http://www.vigoiks.no/eksamen)



