

Eksamensveiledning

- om vurdering av eksamensbesvarelser

LOKALT GITT SKRIFTLIG EKSAMEN

IDR2016 – Treningslære 1

Eksamensveiledning for lokalt gitt skriftlig eksamen i fylkeskommunenes landssamarbeid (Vigo IKS)

Denne eksamensveiledningen gir informasjon om lokalt gitt skriftlig eksamen i landssamarbeidet, 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 varer i 5 timer
- Del 1 leveres inn etter 2 timer
- Del 2 leveres inn etter 3 timer

Hjelpemidler:

- Del 1 uten hjelpemidler og skrives på papir
- Del 2: Alle hjelpemidler tillat, unntatt åpent internett, samskriving, chat og andre muligheter for å kunne utveksle kommunikasjon med andre. Skrives på pc og leveres inn elektronisk.

2. Hjelpemidler

Alle hjelpemidler er tillatt, bortsett fra åpent internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon. Hver fylkeskommune har publisert 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 eller muntlig.

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. Samlet sett kan eksamen inneholde oppgaver fra alle hovedområdene i læreplanen, men ikke nødvendigvis fra alle kompetansemålene. 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 i fra. Det er viktig å besvare det oppgaven spør om for å vise fagkompetansen sin.

Tidligere eksamensoppgaver finner du på www.vigoiks.no

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 §§ 3-4 og 4-4 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

Hovedområde	Karakteren 5-6 Kandidaten viser fremragende eller meget god kompetanse i faget	Karakteren 3-4 Kandidaten viser god eller nokså god kompetanse i faget	Karakteren 2 Kandidaten viser lav kompetanse i faget
-------------	---	---	---

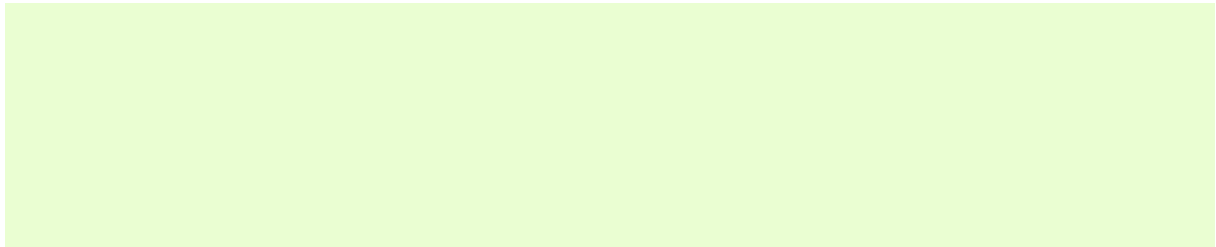
Treningsplanlegging:

Forklare hvilken betydning oppvarming har i forbindelse med trening og konkurranse.	Kandidaten skal kunne forklare hvilken betydning oppvarming har i forbindelse med trening og konkurranse	Kandidaten skal kjenne til hvilken betydning oppvarming har i forbindelse med trening og konkurranse	Kandidaten skal ha noe kjennskap til hvilken betydning oppvarming har i forbindelse med trening og konkurranse
Gjøre rede for grunnleggende treningsprinsipper	Kandidaten skal gjøre rede for grunnleggende treningsprinsipper	Kandidaten skal kjenne til de grunnleggende treningsprinsipper	Kandidatene skal kjenne til noen av de grunnleggende treningsprinsippene
Utarbeide ulike typer målsettinger for egen prestasjonsutvikling	Kandidatene skal kunne utarbeide ulike typer målsettinger for egen prestasjonsutvikling	Kandidatene skal kunne utarbeide målsettinger for egen prestasjonsutvikling	Kandidatene skal kjenne til noen målsettinger for egen prestasjonsutvikling
Utarbeide økt -og ukeplaner og begrunne dem	Kandidatene skal kunne utarbeide økt -og ukeplaner og begrunne dem	Kandidatene skal kunne utarbeide økt -og ukeplaner, og til en viss grad begrunne dem.	Kandidatene skal i noen grad kunne utarbeide økt -og ukeplaner

Forklare hensikten med arbeidskravsanalyse og kapasitetsanalyse i treningsplanlegging	Forklare hensikten med arbeidskravsanalyse og kapasitetsanalyse i treningsplanlegging.	Kandidatene skal kjenne til hensikten med arbeidskravsanalyse og kapasitetsanalyse i treningsplanlegging.	Kandidatene skal til en viss grad kjenne til hensikten med en arbeidskravsanalyse og kapasitetsanalyse i treningsplanlegging.
Beskrive og gjennomføre tester innenfor ulike treningsformer	Kandidatene skal kunne beskrive og forklare gjennomføringen av tester innenfor ulike treningsformer	Kandidatene skal til en viss grad kunne beskrive og forklare gjennomføringen av tester innenfor ulike treningsformer	Kandidatene skal kunne beskrive tester innenfor noen ulike treningsformer
Kroppens oppbygging og funksjon			
Beskrive kroppens oppbygging og funksjon	Kandidatene skal kunne beskrive og kroppens oppbygging og funksjon	Kandidatene skal kunne til en viss grad beskrive kroppens oppbygging og funksjon	Kandidatene skal i noen grad kunne beskrive kroppens oppbygging og funksjon
Forklare aerob og anaerob energifrigjøring	Kandidatene skal kunne forklare aerob og anaerob energifrigjøring.	Kandidatene skal til en viss grad kunne forklare aerob og anaerob energifrigjøring.	Kandidatene skal i noen grad kunne forklare aerob og anaerob energifrigjøring.
Forklare hvordan nerver og muskler skaper bevegelser	Kandidaten skal kunne forklare hvordan nerver og muskler skaper bevegelser.	Kandidatene skal til en viss grad forklare hvordan nerver og muskler skaper bevegelser.	Kandidatene skal i noen grad forklare hvordan nerver og muskler skaper bevegelser.
Treningsformer og treningsmetoder			
Gjør rede for trening av fysiske egenskaper, koordinasjon og teknikk	Kandidatene skal kunne gjøre rede for trening av fysiske egenskaper, koordinasjon og teknikk	Kandidatene skal til en viss grad kunne gjøre rede for trening av fysiske egenskaper, koordinasjon og teknikk	Kandidatene skal i noen grad gjøre rede for trening av fysiske egenskaper, koordinasjon og teknikk

Forklare og praktisere sentrale treningsformer, treningsmetoder og øvelser	Kandidatene skal kunne forklare sentrale treningsformer, treningsmetoder og øvelser.	Kandidatene skal til en viss grad kunne forklare sentrale treningsformer, treningsmetoder og øvelser.	Kandidatene skal i noen grad kunne forklare treningsformer, treningsmetoder og øvelser.
Kandidatene	Kandidatene skal kunne anvende treningsformer, treningsmetoder og øvelser i forhold til egne mål og forutsetninger.	Kandidatene skal til en viss grad kunne anvende treningsformer, treningsmetoder og øvelser i forhold til egne mål og forutsetninger.	Kandidatene skal i noen grad anvende treningsformer, treningsmetoder og øvelser i forhold til egne mål og forutsetninger.
Treningsplanlegging			
Forklare hvordan aktivitet og trening kan påvirke kroppen	Kandidatene skal kunne forklare hvordan aktivitet og trening kan påvirke kroppen.	Kandidatene skal til en viss grad forklare hvordan aktivitet og trening kan påvirke kroppen.	Kandidatene skal til en noen grad forklare hvordan aktivitet og trening kan påvirke kroppen.
Forklare hvordan idrettsskader kan forebygges og behandles	Kandidatene skal kunne forklare hvordan idrettsskader kan forebygges og behandles	Kandidatene skal til en viss grad kunne forklare hvordan idrettsskader kan forebygges og behandles.	Kandidatene skal i noen grad kjenne til hvordan idrettsskader kan forebygges og behandles.
Planlegge og vurdere kosthold og væsketilførsel ut fra sentrale ernæringsmessige prinsipper	Kandidatene skal kunne planlegge og vurdere kosthold og væsketilførsel ut fra sentrale ernæringsmessige prinsipper	Kandidatene skal til en viss grad kunne planlegge og vurdere kosthold og væsketilførsel ut fra sentrale ernæringsmessige prinsipper.	Kandidatene skal i noen grad kunne planlegge kosthold og væsketilførsel ut fra noen ernæringsprinsipper.
Forklare betydningen av søvn, hvile og restitusjon i forhold	Kandidatene skal kunne forklare betydningen av søvn, hvile og restitusjon i	Kandidatene skal til en viss grad kunne forklare betydningen av søvn, hvile og	Kandidatene skal i noen grad kunne forklare betydningen av søvn, hvile og

til helse og prestasjonsutvikling	forhold til helse og prestasjonsutvikling.	restitusjon i forhold til helse og prestasjonsutvikling.	restitusjon i forhold til helse og prestasjonsutvikling.
--	--	--	--



www.vigoiks.no/eksamen