



BEDÖMNINGSMATRIS TRÄNINGSLÄRA

	A	B	C	D	E
Övergripande mål	Eleven kan på ett väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.	Betyget B innebär att kunskapskraven för betyget C och till övervägande del för A är uppfyllda.	Eleven kan på ett relativt väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.	Betyget D innebär att kunskapskraven för betyget E och till övervägande del för C är uppfyllda.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.
Träningslära: Kondition	Du ska visa en väl utvecklad teoretisk förståelse och praktiska färdigheter inom konditionsträningsområdet.		Du ska visa relativt utvecklad teoretisk förståelse och relativt praktiska färdigheter inom konditionsområdet.		Du ska visa en grundläggande teoretisk förståelse och praktiska färdigheter inom konditionsträningsområdet.
Träningslära: Styrka	Du ska visa en väl utvecklad teoretisk förståelse och praktiska färdigheter inom styrketräningsområdet.		Du ska visa relativt utvecklad teoretisk förståelse och relativt praktiska färdigheter inom styrkeområdet		Du ska visa en grundläggande teoretisk förståelse och praktiska färdigheter inom styrketräningsområdet.
Hälsa	Kan föra välutvecklade och väl underbyggda argument och resonemang om hur aktiviteter tillsammans med kost och andra faktorer påverkar hälsan och den fysiska förmågan. Samt utvärdera aktiviteterna genom samtal och i skrift. Genom att påvisa detta genom utifrån egna upplevelser och erfarenheter.		Kan föra relativt utvecklade och underbyggda argument och resonemang om hur aktiviteter tillsammans med kost och andra faktorer påverkar hälsan och den fysiska förmågan. Samt utvärdera aktiviteterna genom samtal och i skrift. Genom att påvisa detta genom utifrån egna upplevelser och erfarenheter.		Eleven kan föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteter tillsammans med kost och andra faktorer påverkar hälsan och den fysiska förmågan. Samt utvärdera aktiviteterna genom samtal och i skrift. Genom att påvisa detta genom utifrån egna upplevelser och erfarenheter.