

Evaluering (Rubric) til aerobic og stepaerobic

Aerobic og stepaerobic	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Kropsbeherskelse	Sjældent eller aldrig i stand til at koordinere arme og ben i koreografier samt at kunne udføre enkelte bevægelser teknisk korrekt.	Af og til i stand til at koordinere arme og ben i koreografier samt at kunne udføre enkelte bevægelser teknisk korrekt.	Tit i stand til at koordinere arme og ben i koreografier samt at kunne udføre en del bevægelser teknisk korrekt.	Oftest eller altid i stand til at koordinere arme og ben i koreografier samt at kunne udføre langt de fleste bevægelser teknisk korrekt.
Kreativitet	Sjældent eller aldrig i stand til selv at finde på bevægelser eller sammensætte simple kendte bevægelser på en ny måde inden for genren.	Af og til i stand til selv at finde på bevægelser eller sammensætte simple kendte bevægelser på en ny måde inden for genren.	Tit i stand til selv at finde på bevægelser eller sammensætte komplekse kendte bevægelser på en ny måde inden for genren.	Oftest eller altid i stand til selv at finde på bevægelser eller sammensætte komplekse kendte bevægelser på en ny måde inden for genren.
Flow og rytme	Sjældent eller aldrig i stand til at holde rytmen og udføre simple bevægelser i takt til musikken.	Af og til i stand til at holde rytmen og udføre simple bevægelser i takt til musikken.	Tit i stand til at holde rytmen og udføre komplekse bevægelser i takt til musikken.	Oftest eller altid i stand til at holde rytmen og udføre komplekse bevægelser i takt til musikken.
Kondition	Sjældent eller aldrig i stand til at holde et højt tempo gennem hele timen.	Af og til i stand til at holde et højt tempo gennem hele timen.	Tit i stand til at holde et højt tempo gennem hele timen.	Oftest eller altid i stand til at holde et højt tempo gennem hele timen.