

Eksamen

03.06.2020

MUS2002 Ergonomi og rørsle 2 / Ergonomi og bevegelse
2

Programområde: Musikk, dans og drama

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 5 timar.
Hjelpemiddel	Alle hjelpemiddel er tillatne, unntatt ope Internett, samskriving, chat og andre moglegheiter for å kunne utveksle informasjon med andre.
Bruk av kjelder	<p>Dersom du bruker kjelder i svaret ditt, skal dei alltid førast opp på ein slik måte at lesaren kan finne fram til dei.</p> <p>Du skal føre opp forfattar og fullstendig tittel på både lærebøker og annan litteratur. Dersom du bruker utskrift eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderinga	Sjå eiga vurderingsrettleiing https://www.vigoiks.no/

Oppgåve 1 Idrett

Vel deg ein lagidrett og;

- A. Forklar utøving og reglar/prinsipp i den valde lagidretten.
- B. Beskriv kva for ferdigheiter og eigenskapar som krevst. Kom med konkrete eksempel.
- C. Kva for likskapstrekk finn du mellom den valde idretten og deg som muskar i ensemblearbeid? Samanlikn og reflekter.

Oppgåve 2 Dans

Vel deg ei danseform/ein stil frå vår tid som du har lært.

- A. Beskriv og forklar utøvinga av denne danseforma/stilen.
- B. Reflekter rundt styrkane og utfordringane dine i den valde danseforma/stilen.

Oppgåve 3 Ergonomi og Livsstil

Som utøvande muskar fordrar det at du øver mykje kvar dag.

- A. Korleis kan du, på ditt instrument, unngå belastningsskadar? Kom med konkrete tiltak og eksempel.
- B. Forklar korleis du opprettheld ein sunn livsstil, både mentalt og fysisk, i ein travel skulekvardag?
- C. Kva for verktøy/metodar og riktig innstilling kan du nytte deg av for å bevare god motivasjon i skulekvardagen (skulefag, speling/øving og trening)?

Oppgåve 4 Trening

Å ha ei god haldning og relevant styrke er viktig i musikkutøvinga.

- A. Kom med 4 konkrete styrkeøvingar du kan nytte deg av for å ivareta og forbetre kroppshaldninga di i musikkutøvinga di. Forklar øvingane godt.
- B. Korleis kan du opparbeide og forbetre det fysiske uthaldet ditt? Gi 2 ulike eksempel på metodar/øvingar du kan nytte deg av.

Bokmål

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 5 timer.
Hjelpemidler	Alle hjelpemiddel er tillatt, unntatt åpent Internett, samskriving, chat og andre muligheter for å kunne utveksle informasjon med andre.
Bruk av kilder	<p>Hvis du bruker kilder i besvarelsen din, skal disse alltid oppgis på en slik måte at leseren kan finne fram til dem.</p> <p>Du skal oppgi forfatter og fullstendig tittel på både lærebøker og annen litteratur. Hvis du bruker utskrift eller sitat fra Internett, skal du oppgi nøyaktig nettsadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderingen	Se egen vurderingsveiledning https://www.vigoiks.no/

Oppgave 1 Idrett

Velg deg en lagidrett og;

- A. Forklar utøvelse og regler/prinsipper i den valgte lagidretten.
- B. Beskriv hvilke ferdigheter og egenskaper som kreves? Kom med konkrete eksempler.
- C. Hvilke likhetstrekk finner du mellom den valgte idretten og deg som musiker i ensemblearbeid? Sammenlign og reflekter.

Oppgave 2 Dans

Velg deg en danseform/stil fra vår tid som du har lært.

- A. Beskriv og forklar utøvelsen av denne danseformen/stilen.
- B. Reflekter rundt dine styrker og utfordringer i den valgte danseformen/stilen.

Oppgave 3 Ergonomi og Livsstil

Som utøvende musiker fordrer det at du øver mye hver dag.

- A. Hvordan kan du, på ditt instrument, unngå belastningsskader? Kom med konkrete tiltak og eksempler.
- B. Forklar hvordan du opprettholder en sunn livsstil, både mentalt og fysisk, i en travel skolehverdag?
- C. Hvilke verktøy/metoder og riktig innstilling kan du benytte deg av for å bevare god motivasjon i skolehverdagen (skolefag, spilling/øving og trening)?

Oppgave 4 Trening

Å ha en god holdning og relevant styrke er viktig i musikkutøvelsen.

- A. Kom med 4 konkrete styrkeøvelser du kan benytte deg av for å ivareta og forbedre din kroppsholdning i musikkutøvelsen din. Forklar øvelsene godt.
- B. Hvordan kan du opparbeide og forbedre din fysiske utholdenhet? Gi 2 ulike eksempler på metoder/øvelser du kan benytte deg av.



www.vigoiks.no/eksamen