

# Eksamen

13.11.2020

DAN2002 Grunntrening i dans 2

**Programområde: DANS**

# Nynorsk

<b>Eksamensinformasjon</b>	
<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timar.
<b>Hjelpemiddel</b>	Alle hjelpemiddel er tillatne, bortsett frå ope Internett, samskriving, chat og andre moglegheiter for å kunne utveksle informasjon med andre.
<b>Bruk av kjelder</b>	<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 utskrifter eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderinga</b>	<p>Det blir lagt vekt på:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• evne til refleksjon</li><li>• kunnskap om eigne anatomiske føresetnader</li><li>• forståing for og kunnskap om overføringsverdi mellom faga (grunntrening og dansefag)</li><li>• at du kan knyte saman teori og praksis</li></ul> <p>Eksamensrettleiinga finn du på</p> <p><a href="http://Vigoiks.no/Eksamen">Vigoiks.no/Eksamen</a></p>

# Oppgåve

Eksamensoppgåva er tredelt, og du skal svare på alle oppgåvene.

## Oppgåve 1

### SKADAR OG SKADEFØREBYGGING

Ta utgangspunkt i at du er danseelev i 3. klasse på vidaregåande skole.

I den siste tida har du hatt store smerter på framsida av leggene, og det viser seg at du har utvikla beinhinnebetennelse i begge beina.

a) Gjer kort greie for kva beinhinnebetennelse er, og kva for symptom det gir. Bruk relevant terminologi i forklaringa di.

b) Reflekter over kva som kan vere årsaka til skaden. Bruk eksempel frå di eiga dansetrening.

c) Lag eit alternativt treningsopplegg på cirka 20 minutt som har til hensikt å restituere og førebygge ein slik skade. Programmet skal kunne gjennomførast både i og utanom skolen. Bruk kunnskapen du har frå anatomi og treningslære, når du forklarar og grunngir innhaldet i treningsprogrammet.

## Oppgåve 2

### TRENING OG RESTITUSJON

Som danseelev i 3. klasse trener ein cirka 20 timar i veka på skolen. Ved sida av dette trener mange dans på kveldstid 2–3 timar per dag.

a) Drøft kva fordelar og ulemper denne treningsmengda kan ha fysisk og mentalt. Grunngi påstandane dine.

b) Vurder om denne treningsmengda tar vare på behovet for restitusjon fysisk og mentalt. Bruk kunnskapen du har frå anatomi og treningslære, for å grunngi påstandane dine.

## Oppgåve 3

### FYSISK OG PSYKISK HELSE

Ta stilling til påstanden: *Fysisk trening bidrar til betre psykisk helse.*

a) Definer kva du legg i god fysisk og psykisk helse.

b) Kva samanheng ser du mellom fysisk og psykisk helse? Grunngi svaret.

c) Drøft om du er einig eller ueinig i påstanden om at fysisk trening bidrar til betre psykisk helse. Grunngi påstandane dine.

# Bokmål

<b>Eksamensinformasjon</b>	
<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timer.
<b>Hjelpemidler</b>	Alle hjelpemidler er tillatt, unntatt åpent Internett, samskriving, chat og andre muligheter for å kunne utveksle informasjon med andre.
<b>Bruk av kilder</b>	<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 utskrifter eller sitater fra Internett, skal du oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderingen</b>	<p>Det blir lagt vekt på:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• evne til refleksjon</li><li>• kunnskap om egne anatomiske forutsetninger</li><li>• forståelse for og kunnskap om overføringsverdi mellom fagene (grunntrening og dansefag)</li><li>• at du kan knytte sammen teori og praksis</li></ul> <p>Eksamensveiledningen finner du på</p> <p><a href="http://Vigoiks.no/Eksamen">Vigoiks.no/Eksamen</a></p>

## Oppgave

Eksamensoppgaven er tredelt, og du skal svare på alle oppgavene.

### Oppgave 1

#### SKADER OG SKADEFORBYPNING

Ta utgangspunkt i at du er danseelev i 3. klasse på videregående skole. I den siste tiden har du hatt store smerter på forsiden av leggene, og det viser seg at du har utviklet benhinnebetennelse i begge bena.

- a) Gjør kort rede for hva benhinnebetennelse er, og hvilke symptomer det gir. Bruk relevant terminologi i forklaringen din.
- b) Reflekter over hva som kan være årsaken til skaden. Bruk eksempler fra din egen dansetrening.
- c) Lag et alternativt treningsopplegg på cirka 20 minutter som har til hensikt å restituere og forebygge en slik skade. Programmet skal kunne gjennomføres både i og utenom skolen. Bruk kunnskapen du har fra anatomi og treningslære, når du forklarer og begrunner innholdet i treningsprogrammet.

### Oppgave 2

#### TRENING OG RESTITUSJON

Som danseelev i 3. klasse trener man cirka 20 timer i uken på skolen. Ved siden av dette trener mange dans på kveldstid 2–3 timer per dag.

- a) Drøft hvilke fordeler og ulemper denne treningsmengden kan ha fysisk og mentalt. Begrunn påstandene dine.
- b) Drøft om denne treningsmengden ivaretar behovet for restitusjon fysisk og mentalt. Bruk kunnskapen du har fra anatomi og treningslære, for å begrunne påstandene dine.

### Oppgave 3

#### FYSISK OG PSYKISK HELSE

Ta stilling til påstanden: *Fysisk trening bidrar til bedre psykisk helse.*

- a) Definer hva du legger i god fysisk og psykisk helse.
- b) Hvilken sammenheng ser du mellom fysisk og psykisk helse? Begrunn svaret.
- c) Drøft om du er enig eller uenig i påstanden om at fysisk trening bidrar til bedre psykisk helse. Begrunn påstandene dine.



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