

# Eksamen

01.06.2021

DAN2002 Grunntrening i dans 2

**Programområde: DANS**

**LK06**

# Nynorsk

## Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 5 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 kunnskap om overføringsverdi mellom faga (grunntrening – dansefag)</li><li>• evne til å knyte saman teori og praksis</li></ul> <p><a href="http://Vigoiks.no/Eksamen">Eksamensrettleiinga finn du på Vigoiks.no/Eksamen.</a></p>
<p><b>TIPS TIL DEG SOM AKKURAT HAR FÅTT EKSAMENSOPPGÅVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start med å lese oppgåveinstruksen godt.</li><li>• Hugs å føre opp kjeldene i svaret ditt dersom du bruker kjelder.</li><li>• Les gjennom det du har skrive, før du leverer.</li><li>• Bruk tida. Det er lurt å drikke og ete undervegs.</li></ul>	

Lykke til!

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

## **Oppgåve 1**

### **Alternativ treningsmetode relatert til dans**

Som tillegg til den ordinære dansetreninga skal du velje ein treningsmetode som du meiner vil betre prestasjonane dine i dei dansetekniske faga.

Gjer greie for valet av metode, og grunngi kva denne metoden kan bidra med.

#### **a) Lag ein overordna plan for ei 25–30 minuttss treningsøkt som inneheld**

- mål for treningsøkta
- framgangsmåte (korleis økta skal byggast opp)
- øvingar du har valt, der du forklarar utføringa og kva formål den enkelte øvinga har
- kor ofte opplegget skal utførast, antal repetisjonar, variasjonar av opplegget, behov for treningsutstyr m.m.
- ei utgreiing om dei fysiologiske/anatomiske prinsippa knytte til metoden du har valt

**Grunngi vala dine.**

Med utgangspunkt i metoden du valde og den overordna planen, skal du lage eit treningsprogram som du skal utføre i ein 2–3 månaders periode.

Programmet skal kunne gjennomførast både i og utanom skoletida.

#### **b) Lag ein periodeplan for 2–3 månader som inneheld**

- utgangspunktet ditt med tanke på tidlegare skadar, di noverande fysiske form og treningsbakgrunnen din
- delmål i perioden og korleis øktene eventuelt må endrast undervegs
- ønskt progresjon og kva effekt du ser for deg at du har opparbeidd deg når perioden er over
- refleksjon rundt motivasjon i prosessen
- refleksjon rundt kva verdi treningsopplegget har for yteevna di og den vidare utviklinga av deg som danseelev både fysisk og mentalt

**Grunngi vala dine.**

## Oppgave 2

### Treningsmengde

Ta stilling til denne påstanden: «Den som trener mest, blir best.»

I svaret skal du drøfte og gjere greie for ulike synspunkt, belyse desse synspunkta, argumentere og konkludere.

## Oppgave 3

### Kosthald, livsstil og mental trening

Det viser seg at elevane i første klasse på danselinja jamt over har lite energi og overskot når dei dansar, og at dei fort blir slitne. I tillegg slit dei med manglande motivasjon. Lærarane på skolen meiner derfor det kan vere formålstenleg å gjennomføre ein dag der det blir fokusert på kosthald, livsstil og mental helse.

a) Som tredjeklasseelev på danselinja blir du bedt om å lage eit informasjonsskriv til elevane der du forklarar og drøftar korleis kosthald, helse og livsstil påverkar danseutøvinga deira.

b) Du blir i tillegg bedt om å leie ein 45 minutt workshop for dei same elevane, der tema er samanhengen mellom motivasjon og mental trening. Forklar og grunngi korleis du ønsker å legge opp workshopen.

# Bokmål

## Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 5 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>	Hvis du bruker kilder i besvarelsen din, skal disse alltid oppgis på en slik måte at leseren kan finne fram til dem.  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 nettsadresse og nedlastingsdato.
<b>Informasjon om vurderingen</b>	Det legges vekt på <ul style="list-style-type: none"><li>• evne til refleksjon</li><li>• kunnskap om egne anatomiske forutsetninger</li><li>• forståelse for kunnskap om overføringsverdi mellom fagene (grunntrening – dansefag)</li><li>• evne til å knytte sammen teori og praksis</li></ul> <p><a href="http://Vigoiks.no/Eksamen">Eksamensveiledningen finner du på Vigoiks.no/Eksamen.</a></p>

### TIPS TIL DEG SOM AKKURAT HAR FÅTT EKSAMENSOPPGAVEN:

- Start med å lese oppgaveinstruksen godt.
- Husk å føre opp kildene i svaret ditt dersom du bruker kilder.
- Les gjennom det du har skrevet, før du leverer.
- Bruk tiden. Det er lurt å drikke og spise underveis.

Lykke til!

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

## **Oppgave 1**

### **Alternativ treningsmetode relatert til dans**

Som tillegg til den ordinære dansetreningen skal du velge en treningsmetode som du mener vil bedre prestasjonene dine i de dansetekniske fagene. Gjør rede for valget av metode, og begrunn hva denne metoden kan bidra med.

**a) Lag en overordnet plan for en 25–30 minutters treningsøkt som inneholder**

- mål for treningsøkten
- framgangsmåte (hvordan økten skal bygges opp)
- øvelser du har valgt, der du forklarer utførelsen og hvilken hensikt den enkelte øvelsen har
- hvor ofte opplegget skal utføres, antall repetisjoner, variasjoner av opplegget, behov for treningsutstyr m.m.
- en redegjørelse for de fysiologiske/anatomiske prinsippene knyttet til metoden du har valgt

**Begrunn valgene dine.**

Med utgangspunkt i metoden du valgte og den overordnede planen, skal du lage et treningsprogram som du skal utføre i en 2–3 måneders periode. Programmet skal kunne gjennomføres både i og utenom skoletiden.

**b) Lag en periodeplan for 2–3 måneder som inneholder**

- utgangspunktet ditt med tanke på tidligere skader, din nåværende fysiske form og treningsbakgrunnen din
- delmål i perioden og hvordan øktene eventuelt må endres underveis
- ønsket progresjon og hvilken effekt du ser for deg at du har opparbeidet deg etter endt periode
- refleksjon rundt motivasjon i prosessen
- refleksjon rundt hvilken verdi treningsopplegget har for yteevnen din og videreutviklingen av deg som danselev både fysisk og mentalt

**Begrunn valgene dine.**

## Oppgave 2

### Treningsmengde

Ta stilling til denne påstanden: «Den som trener mest, blir best.»

I svaret skal du drøfte og gjøre rede for ulike synspunkter, belyse disse synspunktene, argumentere og konkludere.

## Oppgave 3

### Kosthold, livsstil og mental trening

Det viser seg at elevene i første klasse på danselinjen jevnt over har lite energi og overskudd når de danser, og at de fort blir slitne. I tillegg sliter de med manglende motivasjon. Lærerne på skolen mener derfor det kan være hensiktsmessig å gjennomføre en dag der det blir fokusert på kosthold, livsstil og mental helse.

a) Som tredjeklasseelev på danselinjen blir du bedt om å lage et informasjonsskriv til elevene der du forklarer og drøfter hvordan kosthold, helse og livsstil påvirker danseutøvelsen til elevene.

b) Du blir i tillegg bedt om å lede en 45 minutters workshop for de samme elevene, der tema er sammenhengen mellom motivasjon og mental trening. Forklar og begrunn hvordan du ønsker å legge opp workshopen.



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