

Eksamen

25.05.2021

MUS2001 Ergonomi og rørsle 1 / Ergonomi og bevegelse
1

Programområde: Musikk, dans og drama

LK06

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	Dersom du bruker kjelder i svaret ditt, skal dei alltid førast opp på ein slik måte at lesaren kan finne fram til dei. 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.
Informasjon om vurderinga	Når du svarar på denne eksamenen, må du ta omsyn til at sensorane kjem til å leggje vekt på at du kan: <ul style="list-style-type: none">• Presentere fagstoff, bruke faguttrykk, reflektere, grunngje og vise til eigne erfaringar, samt kome med relevante eksempel.• Forklare viktige faktorar som påverkar trening og livsstil.• Vise kunnskap om treningsmetodar og dugleikar i individuell idrett.• Vise grunnleggjande kunnskapar om, og forklare grunnleggjande prinsipp for trening, anatomi og ergonomi som har å gjere med musikkutøving.• Vise relevant kunnskap om friluftsliv og korleis ein legg til rette for overnatting ute i naturen.• Planleggje og vurdere eigentrening.• Bruke hjelpemiddel på ein høveleg måte. Sjå eiga vurderingsrettleiing: https://www.vigoiks.no
TIPS TIL DEG SOM AKKURAT HAR FÅTT EKSAMENSOPPGÅVA: <ul style="list-style-type: none">• Start med å lese oppgåveinstruksen godt.• Hugs å føre opp kjeldene i svaret ditt dersom du bruker kjelder.• Les gjennom det du har skrive før du leverer.• Bruk tida. Det er lurt å drikke og ete undervegs.	

Lykke till!

Oppgåve 1 – Individuell idrett

- a) Vel deg en individuell idrett. Kva for fysiske dugleikar krevst for å utføre denne idretten? Grunnge svaret.
- b) Nemn 3 konkrete øvingar som er med på å utvikle dugleikane dine i den idretten du har valt. Forklar utføringa av øvingane.

Oppgåve 2 – Livsstil

Vi hører ofte at det er viktig å ha "ein sunn livsstil".

- a) Kva legg DU i omgrepet "sunn livsstil"? Reflekter kring dette og vis til eksempel frå din eigen kvardag.
- b) Forklar korleis livsstilen og vala dine kan påverke deg som utøvande muskar.
- c) Kva for belastningsskadar er "vanlege" ved utøving av hovudinstrumentet ditt, og kva for tiltak kan du sjølv gjere for å unngå dette?
- d) Beskriv og forklar 3 konkrete øvingar som kan hjelpe deg til å unngå belastningsskadar ved utøving av instrumentet ditt.

Oppgåve 3 – Friluftsliv

Du skal planleggje ein overnattingstur i skogen med vener. Etter planen skal de ha to overnattingar ute. Turen skal gjennomførast i januar. Det er meldt minus 10 grader og 5 cm nysnø.

- a) Lag ein plan for korleis du/de har tenkt å gjennomføre overnattingsturen.
Føy til eigen informasjon som ikkje blir nemnt i oppgåva. Beskriv og grunnge naudsynt utstyr du må ha med på ein overnattingstur i vintersesongen
- b) Korleis vil du pakke sekken? Grunnge svaret.

Oppgåve 4 – Øktplan

Rørsleevne er eit av dei grunnleggjande elementa i dagleglivet. Ein mogleg definisjon av rørsleevne kan vere evna til rørsleutslag i ledd og leddkjeder.

Lag ein øktplan for ein eigentreningstime i ergonomi og rørsle 1. Timen varer i ca. 60 minutt. Tema for timen skal vere rørsletrening. Ta utgangspunkt i eigne fysiske forutsetningar. Beskriv kort kva for øvingar du vil ha med i oppvarming, hovuddel og avslutningsdel. Husk å beskrive målet med øvingane.

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 nettadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderingen	<p>Når du besvarer denne eksamen, må du ta hensyn til at sensorene kommer til å legge vekt på at du kan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentere fagstoff, bruke faguttrykk, reflektere, begrunne og vise til egne erfaringer, samt komme med relevante eksempler.• Forklare viktige faktorer som påvirker trening og livsstil.• Vise kunnskap om treningsmetoder og ferdigheter i individuell idrett.• Vise grunnleggende kunnskaper om, og forklare grunnleggende prinsipper for trening, anatomi og ergonomi som angår musikkutøvelse.• Vise relevant kunnskap om friluftsliv og hvordan tilrettelegge for overnatting ute i naturen.• Planlegge og vurdere egentrening.• Bruke hjelpemiddel på en hensiktsmessig måte.• Se egen vurderingsveiledning, https://www.vigoiks.no
TIPS TIL DEG SOM AKKURAT HAR FÅTT EKSAMENSOPPGAVEN: <ul style="list-style-type: none">• 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!

Oppgave 1 - Individuell idrett

- a) Velg deg en individuell idrett. Hvilke fysiske ferdigheter kreves for å utføre denne idretten? Begrunn svaret.
- b) Nevn 3 konkrete øvelser som er med på å utvikle dine ferdigheter i din valgte idrett. Forklar utførelsen av øvelsene.

Oppgave 2 - Livsstil

Vi hører ofte at det er viktig å ha "en sunn livsstil"

- a) Hva legger DU i begrepet "sunn livsstil"? Reflekter rundt dette og vis til eksempler fra din egen hverdag.
- b) Forklar hvordan din livsstil og dine valg kan påvirke deg som utøvende musiker.
- c) Hvilke belastningsskader er "vanlige" ved utøvelse av ditt hovedinstrument, og hvilke tiltak kan du selv gjøre for å unngå dette?
- d) Beskriv og forklar 3 konkrete øvelser som kan hjelpe deg til å unngå belastningsskader ved utøvelse av ditt instrument.

Oppgave 3 - Friluftsliv

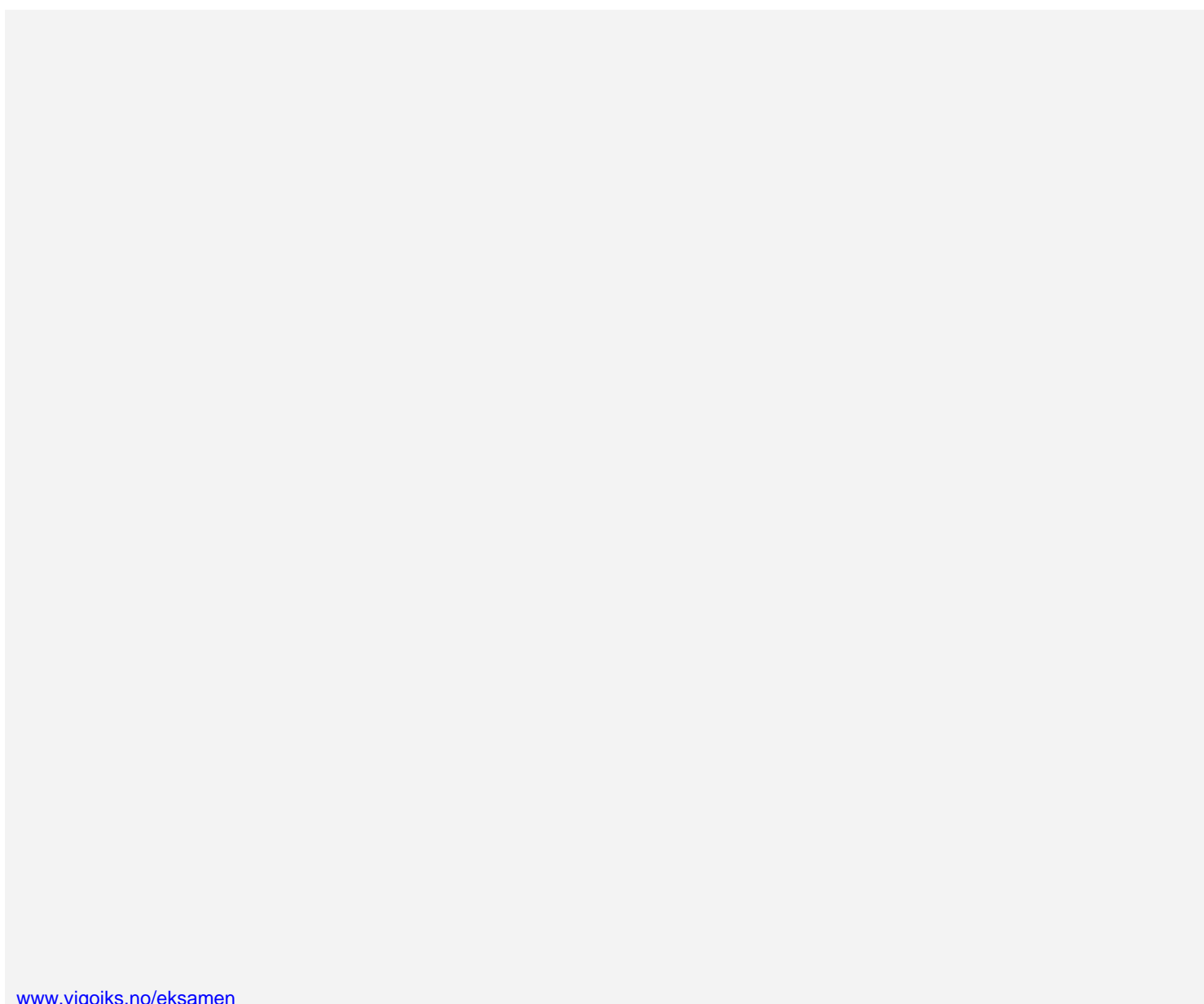
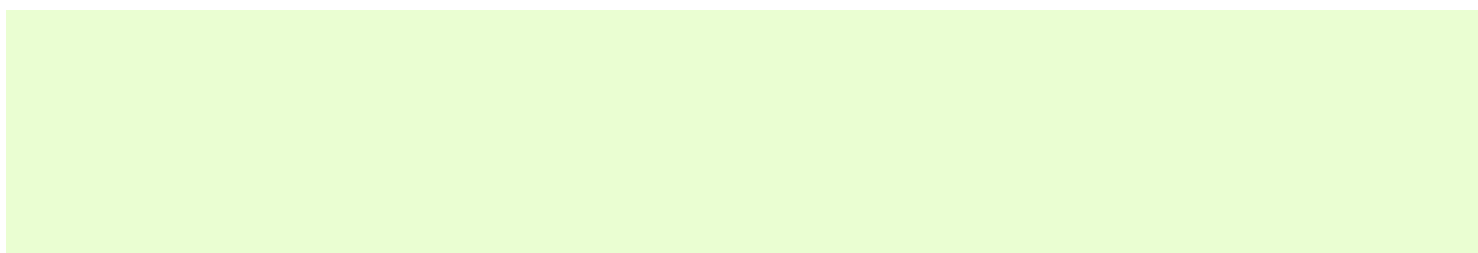
Du skal planlegge en overnattingstur i skogen med venner. Etter planen skal dere ha to overnattinger ute. Turen skal gjennomføres i januar. Det er meldt minus 10 grader og 5 cm nysnø.

- a) Lag en plan for hvordan du/dere har tenkt å gjennomføre overnattingsturen. Tilføy egen informasjon som ikke nevnes i oppgaven. Beskriv og begrunn nødvendig utstyr du må ha med på en overnattingstur i vintersesongen
- b) Hvordan vil du pakke sekken? Begrunn svaret.

Oppgave 4 - Øktplan

Bevegelighet er en av de grunnleggende elementene i dagliglivet. En mulig definisjon av bevegelighet kan være; evnen til bevegelsesutslag i ledd og leddkjeder.

Lag en øktplan for en egentreningstime i ergonomi og bevegelse 1. Timen varer i ca. 60 min. Tema for timen skal være bevegelighetstrening. Ta utgangspunkt i egne fysiske forutsetninger. Beskriv kort hvilke øvelser du vil ha med i oppvarming, hoveddel og avslutningsdel. Husk å beskrive hensikten med øvelsene.



www.vigoiks.no/eksamen