

**vigo**

Interkommunalt selskap

Fylkeskommunenes landssamarbeid

Ek

# Eksamen

16.11.2021

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>	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 utskrifter eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.
<b>Informasjon om vurderinga</b>	Det blir lagt vekt på <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–dansefag)</li></ul> evne til å knyte saman teori og praksis  Sjå også <a href="#">Eksamensveiledning</a>
<b>TIPS TIL DEG SOM AKKURAT HAR FÅTT EKSAMENSOPPGÅVA:</b> <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 till!

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

## **Oppgåve 1**

### **DYNAMIKK OG KRAFT**

Case: Du er elev i 3. klasse og har vore så heldig å få koreografer for elevane som går i 1. klasse på danselinja. Dagen for framsyninga nærmar seg, og for å få koreografien slik du ønsker, har du funne ut at elevane må jobbe meir med dynamikk og variasjon i kraft. Derfor vil du legge opp ei undervisningsøkt der dei jobbar med mobilitet, kjernestyrke og bevegelegheit.

- a) Lag ein plan for ei 60 minuttis treningsøkt som inneheld
- mål for treningsøkta
  - øvingar med beskriving av gjennomføringa
  - kva for muskelgrupper dei jobbar med
  - formålet med dei ulike øvingane
  - tidsberekning og tal på repetisjonar
  - ei utgreiing om dei fysiologiske/anatomiske prinsippa du har valt
- b) Beskriv og grunngi valet av øvingane dine. Gjer greie for på kva måte desse øvingane fremmar dynamikk og variasjon i kraft hos elevane, og korleis dette påverkar utøvinga deira i det sceniske uttrykket.

## **Oppgåve 2**

### **PRESTASJONSPRESS OG STRESS**

I ein hektisk skolekvardag er det mange unge som kjenner på stress og prestasjonskrav både frå seg sjølve og frå andre. Som danseelev har du kanskje erfart at kravet om å prestere godt påverkar deg både under dansetreninga og under vurderingar og framsyningar.

- a) Beskriv og reflekter over korleis prestasjonspress og stress kan påverke prestasjonane dine, motivasjonen din og den mentale helsa di positivt og negativt.
- b) Reflekter over korleis du som danseelev kan arbeide mentalt for å kunne takle prestasjonspress og negativt stress både under trening, vurderingar og framsyningar.

### **Oppgave 3**

#### TRENINGSMENGDE – RESTITUSJON

Drøft denne påstanden: «Den som trener mest, blir best.»

Du skal gjere greie for ulike synspunkt, belyse desse synspunkta, argumentere og konkludere.

## Bokmål

### Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 5 timer.
<b>Hjelpemidler</b>	Alle hjelpemidler er tillatt, bortsett fra 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 blir lagt vekt på <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–dansefag)</li><li>• evne til å knytte sammen teori og praksis</li></ul> Se også: <a href="#">Eksamensveiledning</a>
<b>TIPS TIL DEG SOM AKKURAT HAR FÅTT EKSAMENSOPPGAVEN:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start med å lese oppgaveinstruksen godt.</li><li>• Husk å føre opp kildene i svaret ditt dersom du bruker kilder.</li><li>• Les gjennom det du har skrevet, før du leverer.</li><li>• Bruk tiden. Det er lurt å drikke og spise underveis.</li></ul>	

Lykke till

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

## Oppgave 1

### DYNAMIKK OG KRAFT

Case: Du er elev i 3. klasse og har vært så heldig å få koreografer for elevene som går i 1. klasse på danselinjen. Dagen for forestillingen nærmer seg, og for å få koreografien slik du ønsker, har du funnet ut at elevene må jobbe mer med dynamikk og variasjon i kraft. Derfor vil du legge opp en undervisningsøkt der de jobber med mobilitet, kjernestyrke og bevegelighet.

- a) Lag en plan for en 60 minutters treningsøkt som inneholder
- mål for treningsøkten
  - øvelser med beskrivelse av gjennomføringen
  - hvilke muskelgrupper de jobber med
  - hensikten med de ulike øvelsene
  - tidsberegning og antall repetisjoner
  - redegjørelse for de fysiologiske/anatomiske prinsippene du har valgt

b) Beskriv og begrunn valget av øvelsene dine. Gjør rede for på hvilken måte disse øvelsene fremmer elevenes dynamikk og variasjon i kraft, og hvordan dette påvirker elevenes utøvelse i det sceniske uttrykket.

## Oppgave 2

### PRESTASJONSPRESS OG STRESS

I en hektisk skolehverdag er det mange unge som kjenner på stress og prestasjonskrav både fra seg selv og fra andre. Som danseelev har du kanskje erfart at kravet om å prestere godt påvirker deg både under dansetreningen og under vurderinger og forestillinger.

- a) Beskriv og reflekter over hvordan prestasjonspress og stress kan påvirke dine prestasjoner, din motivasjon og din mentale helse positivt og negativt.
- b) Reflekter over hvordan du som danseelev kan arbeide mentalt for å kunne takle prestasjonspress og negativt stress både under trening, vurderinger og forestillinger.

## Oppgave 3

### TRENINGSMENGDE – RESTITUSJON

Drøft følgende påstand: «Den som trener mest, blir best.»

Du skal redegjøre for ulike synspunkter, belyse disse, argumentere og konkludere.

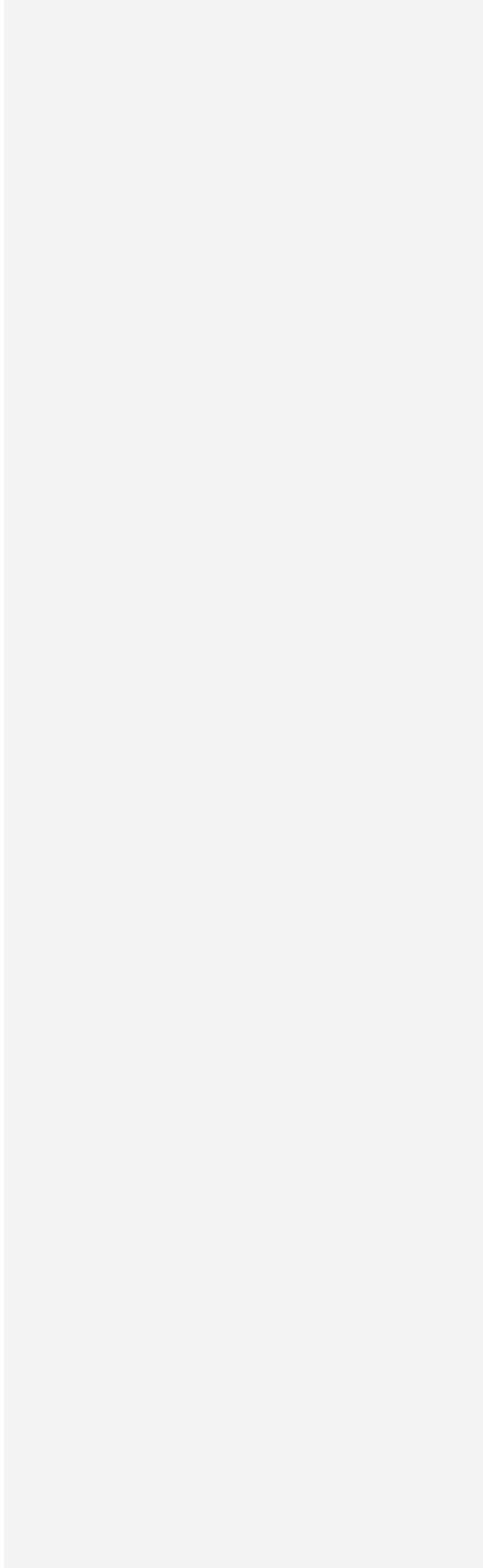
**Commented [AATK1]:** Oppsummering: Oppgavene er fine og varierte. Alle nødvendige opplysninger er med i oppgaveteksten.

Oppgavene er utformet slik at de stemmer overens med informasjonen om hva som vektlegges i vurderingen av besvarelsen. Eksamensoppgaven er innenfor kompetansemålene i læreplanen. Eksamensoppgaven gir kandidaten mulighet til å vise kompetanse i stor del av faget.

Eksamensoppgaven gir mulighet til å vise kompetanse på alle nivå.

Arbeidsmengden er tilpasset eksamenslengden. Teksten henvender seg ikke til en spesiell elev/skole eller krever spesielle lokalkunnskaper. Eksamensoppgaven er i tråd med informasjon om eksamensvarighet og tillatte hjelpemidler.

**Commented [AATK2R1]:**



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