

Eksamen

1.6.2016

DAN2002

Grunntrening 2

Programområde: Dans

Nynorsk

Eksamensinformasjon	
Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timar.
Hjelpemiddel	Alle hjelpemiddel er tillatne, bortsett frå Internett og andre verktøy som kan brukast til kommunikasjon.
Bruk av kjelder	<p>Dersom du bruker kjelder i svaret ditt, skal du alltid føre dei 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>
Vedlegg	Vurderingsmatrise i grunntrening i dans 2 (vedlegg 1)
Informasjon om vurderinga	<p>Det blir lagt vekt på:</p> <ul style="list-style-type: none">- evne til refleksjon- kunnskap om eigne anatomiske føresetnader- forståing for og kunnskap om overføringsverdien mellom faga (grunntrening–dansefag)- evne til å knyte saman teori og praksis
Andre opplysningar	

Oppgåve

Ta utgangspunkt i at du er elev på danselinja i 3. klasse på vidaregåande skule. Du har 22 dansetimar per veke, og 20 av dei er praktiske.

Som eit supplement til dansetreninga skal du lage eit eige treningsprogram som fremmar uthald, styrke og rørsleevne. I tillegg skal du leggje inn eit element av restitusjon og kvile for å førebyggje fysisk og psykisk stress.

Programmet skal fylle 60 minutt, og det skal kunne gjennomførast både i og utanom skuletida.

Ta utgangspunkt i din eigen alder, eventuelle tidlegare skadar, treningsbakgrunn og den noverande fysiske forma di. Gjer greie for kva fysiske utfordringar du har som danseelev, og set opp tre utviklingsmål som du meiner er viktige med tanke på skadeførebygging og helsefremmande tiltak.

Ta utgangspunkt i utviklingsmåla du sette opp, og skriv ned forslag til eit treningsopplegg ut frå eigne fysiske og psykiske føresetnader.

Treningsopplegget ditt skal vere på 60 minutt og innehalde desse delane:

- uthaldstrening
- styrketrening
- rørsletrening
- restitusjon og kvile

Du skal svare på både a, b og c

a) Forklar og grunngi innhaldet i treningsopplegget ditt, og gjer greie for prinsippa knytte til uthald, styrke, rørsleevne og restitusjon.

Her skal du seie kva som skjer reint fysiologisk/anatomisk i kroppen med tanke på kvart enkelt prinsipp.

b) Vidare skal treningsopplegget innehalde tydeleg progresjon i forhold til oppsett målsetjing. Her er det viktig at du reflekterer over korleis du mentalt arbeider med måloppnåing og motivasjon.

Du må også seie noko konkret om rammene, slik som kor mange veker du skal arbeide med dette, kor ofte og så vidare.

c) Til slutt skal du seie noko om kva verdi dette treningsopplegget kan ha for yteevna di og den vidare utviklinga som danseelev. Bruk gjerne konkrete eksempel.

Bokmål

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timer.
Hjelpemidler	Alle hjelpemidler er tillatt, bortsett fra Internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon.
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>
Vedlegg	Vurderingsmatrise i grunntrening i dans 2 (vedlegg 1)
Informasjon om vurderingen	<p>Det legges vekt på</p> <ul style="list-style-type: none">- evne til refleksjon- kunnskap om egne anatomiske forutsetninger- forståelse for og kunnskap om overføringsverdi mellom fagene (grunntrening–dansefag)- evne til å knytte sammen teori og praksis
Andre opplysninger	

Oppgave

Ta utgangspunkt i at du er elev på danselinjen i 3. klasse på videregående skole. Du har 22 dansetimer per uke, og 20 av disse er praktiske.

Som et supplement til dansetreningen skal du lage et eget treningsprogram som fremmer utholdenhet, styrke og bevegelighet. I tillegg skal du legge inn et element av restitusjon og hvile for å forebygge fysisk og psykisk stress.

Programmet skal ha en varighet på 60 minutter, og det skal kunne gjennomføres både i og utenom skoletiden.

Ta utgangspunkt i din egen alder, eventuelle tidligere skader, treningsbakgrunn og din nåværende fysiske form. Gjør rede for hvilke fysiske utfordringer du har som danseelev, og sett opp tre utviklingsmål som du mener er viktige med tanke på skadeforebygging og helsefremmende tiltak.

Ta utgangspunkt i utviklingsmålene du satte opp, og skriv ned forslag til et treningsopplegg ut fra egne fysiske og psykiske forutsetninger.

Treningsopplegget ditt skal være på 60 minutter og inneholde følgende deler:

- utholdenhetstrening
- styrketrening
- bevegelighetstrening
- restitusjon og hvile

Du skal svare på både a, b og c

a) Forklar og begrunn innholdet i treningsopplegget ditt, og gjør rede for prinsippene knyttet til utholdenhet, styrke, bevegelighet og restitusjon. Her skal du si hva som skjer rent fysiologisk/anatomisk i kroppen med tanke på hvert enkelt prinsipp.

b) Videre skal treningsopplegget inneholde tydelig progresjon i forhold til oppsatt målsetting. Her er det viktig at du reflekterer over hvordan du mentalt arbeider med måloppnåelse og motivasjon. Du må også si noe konkret om rammene, slik som antall uker du skal arbeide med dette, hvor ofte og så videre.

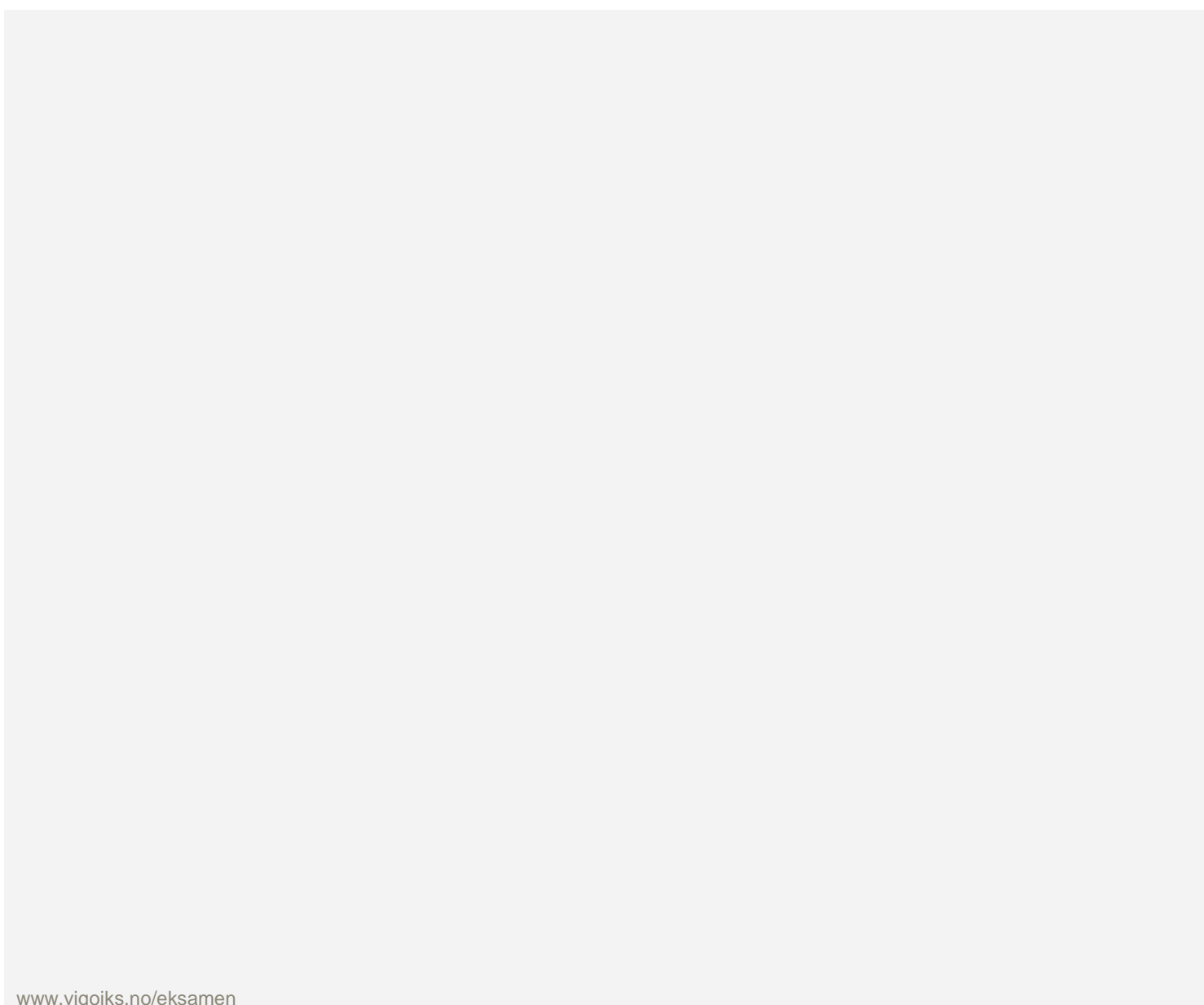
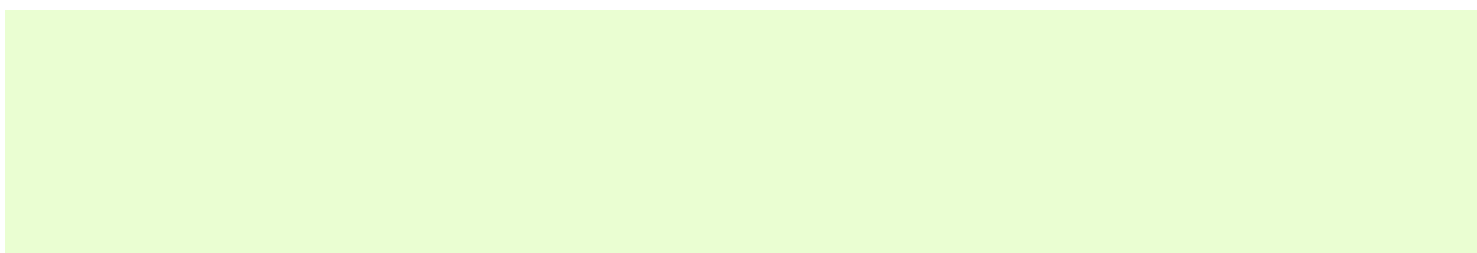
c) Til slutt skal du si noe om hvilken verdi dette treningsopplegget kan ha for din yteevne og videreutvikling som danseelev. Bruk gjerne konkrete eksempler.

Vedlegg 1:

Kjennetegn på måloppnåelse for skriftlig eksamen i grunntrening 2, DAN 2002

Hoved-områder	Forskriftenes beskrivelser av karakterer Læreplanmål:	Karakteren 2 uttrykker at eleven har lav kompetanse i faget.	Karakteren 3 uttrykker at eleven har nokså god kompetanse i faget. Karakteren 4 uttrykker at eleven har god kompetanse i faget.	Karakteren 5 uttrykker at eleven har meget god kompetanse i faget. Karakteren 6 uttrykker at eleven har særdeles god kompetanse i faget.
Dans og helse	<p>Planlegge, gjennomføre og vurdere egne treningsopplegg relatert til dans</p>	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> • evner i liten grad å integrere praktisk og teoretisk kunnskap i planlegging, gjennomføring og vurdering av eget treningsopplegg relatert til dans • viser lite kunnskap om overføringsverdien til dansefagene 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> • evner nokså godt / godt å integrere praktisk og teoretisk kunnskap i planlegging, gjennomføring og vurdering av eget treningsopplegg relatert til dans • viser nokså god / god kunnskap om overføringsverdien til dansefagene 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> • evner meget godt / særdeles godt å integrere praktisk og teoretisk kunnskap i planlegging, gjennomføring og vurdering av eget treningsopplegg relatert til dans • viser meget god / særdeles god kunnskap om overføringsverdien til dansefagene
	<p>Reflektere over og beskrive betydningen av mental trening relatert til dans</p>	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> • gjør i liten grad rede for betydningen av mental helse relatert til dans • viser lite refleksjon 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> • gjør noe/godt rede for betydningen av mental helse relatert til dans • viser noe/god refleksjon 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> • gjør meget godt / særdeles godt rede for betydningen av mental helse relatert til dans • reflekterer meget godt / særdeles godt

	Drøfte og vurdere betydningen av kosthold og livsstil relatert til egen danseutøvelse	Eleven <ul style="list-style-type: none"> identifiserer i noen grad betydningen av kosthold og livsstil knyttet til egen danseutøvelse har ingen grad av drøfting 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> viser forståelse for og forklarer noe/godt betydningen av kosthold og livsstil relatert til egen danseutøvelse har noen/godt grad av drøfting knyttet til temaet 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> viser meget god / særdeles god kunnskap om og innsikt i betydningen av kosthold og livsstil relatert til egen danseutøvelse har meget god / særdeles god grad av drøfting knyttet til temaet
<i>Utforskning og samhandling</i>	Samarbeide om planlegging, gjennomføring og vurdering av danseutøvelse	Eleven <ul style="list-style-type: none"> samarbeider i liten grad om planlegging, gjennomføring og vurdering av danseutøvelse 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> samarbeider litt/godt om planlegging, gjennomføring og vurdering av danseutøvelse 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> samarbeider meget godt / særdeles godt om planlegging, gjennomføring og vurdering av danseutøvelse
	Observere og vurdere eget og andres arbeid som grunnlag for danserisk utvikling	Eleven <ul style="list-style-type: none"> vurderer i noen grad eget og andres arbeid som grunnlag for danserisk utvikling 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> vurderer litt/godt eget og andres arbeid som grunnlag for danserisk utvikling 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> vurderer meget godt / særdeles godt eget og andres arbeid som grunnlag for danserisk utvikling
	Karakter 1 uttrykker at besvarelsen viser lavere måloppnåelse enn det som er beskrevet ovenfor.			



www.vigoiks.no/eksamen