

Eksamen

27.05.2016

IDR 2011
Treningslære 1

Programområde: Idrettsfag

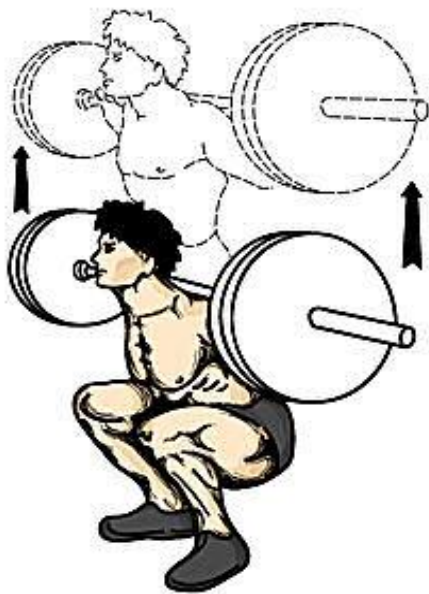
Nynorsk

Eksamensinformasjon	
Eksamenstid	Eksamen varer i 5 timar, og det er ei todelt 5 timars skriftleg prøve. Del 1: 2 timar Del 2: 3 timar
Hjelpemiddel	For IDR2011 er berre skrivesaker tillatne på del 1. På del 2 er alle hjelpemidler tillatne, bortsett frå Internett og andre verkty som kan brukast til kommunikasjon.
Bruk av kjelder	Viss du bruker kjelder i svaret ditt, skal du alltid oppgi desse på ein slik måte at lesaren kan finne fram til dei. Du skal oppgi forfattar og fullstendig tittel på både lærebøker og annan litteratur. Viss du bruker utskrift eller sitat frå Internett, skal du oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.
Vedlegg	Ingen
Vedlegg som skal leverast inn	Ingen
Informasjon om vurderinga	<p>VURDERINGSRETTLEIING FOR SVARET DITT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Når du løyer oppgåva, må du beskrive dei vala du tar og grunngi dei • Kompetansen din i faget ut frå kompetansemåla i læreplanen viser du ved å: <ul style="list-style-type: none"> ○ presentere og bruke fagstoff, og grunngi synspunkta dine og forslaga dine til løysing på oppgåva ○ trekkje inn ulike synspunkt og løysingar som er relevante for problemstillingane i oppgåva ○ gjere greie for resultatet/konsekvensene av dei faglege vala dine ○ meistre relevante grunnleggjande ferdigheiter ○ bruke eksempel der det er relevant ○ bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på ein formålstene og etterretteleg måte
Andre opplysningar	

DEL 1 2 timar. Ingen hjelpemiddel er tillatne.

Oppgåve 1

Under ser du ein illustrasjon av øvinga **knebøy**.

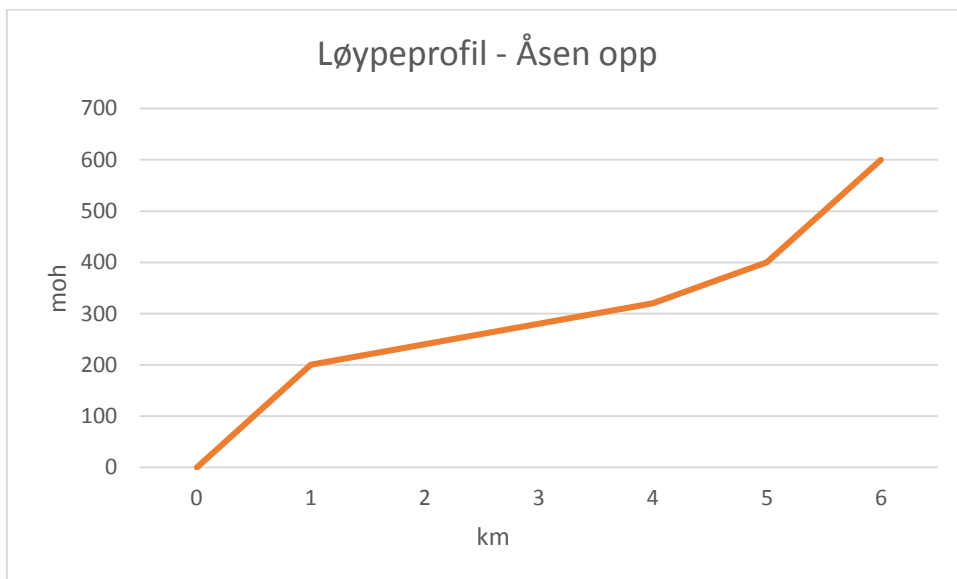


- Kva for musklar er sentrale i denne øvinga, og kva for former for muskelarbeid blir utførte i dei ulike fasane av denne øvinga?
- Teikn og forklar korleis ein skjelettmuskel er bygd opp og korleis kontraksjonen går føre seg i muskelen.

DEL 2 3 timar. Alle hjelpemiddel er tillatne, bortsett frå internett og andre verkty som kan brukast til kommunikasjon.

Oppgåve 2

Motbakkeløpet «Åsen opp» har ei lengd på ca. 6 km og ein høgdeskilnad på ca. 600 m. Løypeprofilen på figuren under viser at løypa har ei jamn stigning, men er litt brattare i byrjinga og siste delen av løypa.



Du ønskjer å delta i dette løpet, og har tre månader til å førebu deg.

- A) Gjer greie for to viktige fysiske eigenskapar du vil prioritere å trene fram til dette løpet. Grunngi svaret.
- B) Du kjem halvvegs opp den siste kneika, då du kjenner at du må byrje å gå. Vurder kva for ulike årsaker det kan vere til dette.
- C) Lag ein øktplan der du trener ein av eigenskapene du har tatt for deg i oppgåve A.

Bokmål

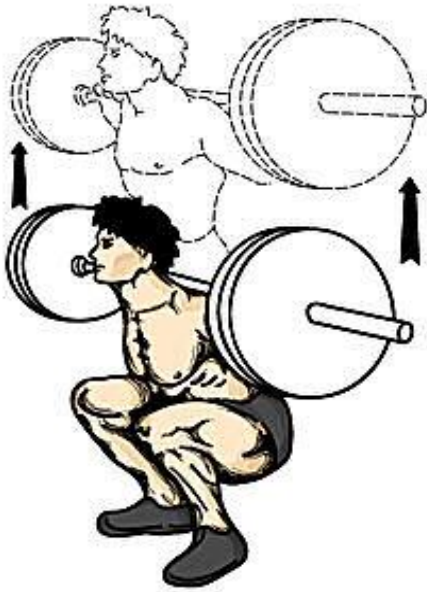
Eksamensinformasjon	
Eksamenstid	Eksamen varer i 5 timer, og det er en todelt 5 timers skriftlig prøve. Del 1: 2 timer Del 2: 3 timer
Hjelpemidler	For IDR2011 er kun skrivesaker tillatt på del 1. På del 2 er alle hjelpemidler tillatt, bortsett fra Internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon.
Bruk av kilder	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 utskrift eller sitat fra Internett, skal du oppgi nøyaktig nettsadresse og nedlastingsdato.
Vedlegg	Ingen
Vedlegg som skal leveres inn	Ingen
Informasjon om vurderingen	VURDERINGSVEILEDNING FOR BESVARELSEN: <ul style="list-style-type: none">• Når du løser oppgaven, må du beskrive de valgene du tar og begrunne dem• Din kompetanse i faget ut fra kompetansemålene i læreplanen viser du ved å:<ul style="list-style-type: none">○ presentere og bruke fagstoff, og begrunne dine synspunkter og forslag til løsning på oppgaven○ trekke inn ulike synspunkter og løsninger som er relevante for oppgavens problemstillinger○ gjøre rede for resultatet/konsekvensene av dine faglige valg○ mestre relevante grunnleggende ferdigheter○ bruke eksempler der det er relevant○ bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på en hensiktsmessig og etterrettelig måte
Andre opplysninger	

DEL 1 2 timer. Ingen hjelpemiddel er tillatt.

Oppgave 1

Del 1 (2 timer. Ingen hjelpemidler tillatt)

Under ser du en illustrasjon av øvelsen **knebøy**.



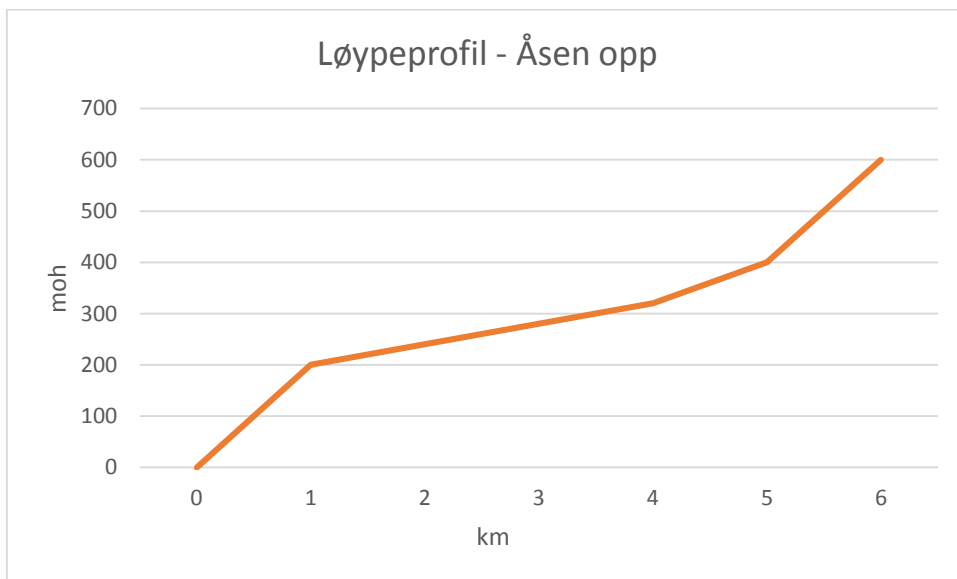
- Hvilke muskler er sentrale i denne øvelsen, og hvilke former for muskelarbeid utføres i de ulike fasene av denne øvelsen?
- Tegn og forklar hvordan en skjelettmuskel er bygd opp og hvordan kontraksjonen foregår i muskelen.

DEL 2 3 timer. Alle hjelpemiddel er tillatt, bortsett fra internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon.

Oppgave 2

Del 2 (3 timer. Alle hjelpemidler tillatt bortsett fra internett og kommunikasjon)

Motbakkeløpet «Åsen opp» har en lengde på ca. 6 km og en høydeforskjell på ca 600 m. Løypeprofilen på figuren under viser at løypa har en jevn stigning, men er litt brattere i begynnelsen og siste delen av løypa.



Du ønsker å delta i dette løpet, og har tre måneder til å forberede deg.

- Gjør rede for to viktige fysiske egenskaper du vil prioritere å trene fram til dette løpet. Begrunn svaret.
- Du kommer halvveis opp den siste kneika, da du kjenner at du må begynne å gå. Vurder hvilke ulike årsaker det kan være til dette.
- Lag en øktplan der du trener en av egenskapene du har tatt for deg i oppgave A.

