

Eksamen

20.mai 2016

MUS2001

Ergonomi og rørsle 1/Ergonomi og bevegelse 1

Programområde: Musikk Vg2

Privatist

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timar.
Hjelpemiddel	Alle hjelpemiddel er tillatne, bortsett frå Internett og andre verkøy som kan brukast til kommunikasjon.
Bruk av kjelder	<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 utskrift eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
Vedlegg som skal leverast inn	Eventuelt eige ark med periodeplan.
Informasjon om vurderinga	<p>Dans, bevegelse og idrett Trening og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentere og bruke fagstoff, og grunngje synspunkta dine• Meistre relevante grunnleggjande ferdigheiter, og vise kunnskapar om treningsmetodar og idrettar• Forklare grunnleggjande prinsipp for trening og ergonomi• Forklare viktige faktorar som påverker trening og livsstil• Bruke eksempel der det er relevant• Bruke fagterminologi, eventuelle hjelpemiddel og vedlegg på ein formålstenleg måte• Planleggje og vurdere ein periodeplan for ein valfri idrett/aktivitet

Oppgåver

- 1) Kva det vil seie å ha ein sunn livsstil? Utdjup svaret.

- 2) Oppvarming:
 - a) Forklar kvifor det er viktig å varme opp i starten av ein fysisk aktivitet/idrett.
 - b) Gje tre eksempel på oppvarming som ein kan gjere i forkant av éin valfri idrett.

- 3) Å ha ei god haldning er viktig i musikkutøvinga.
 - a) Kva for fire styrkeøvingar fremjar ei god fysisk haldning for ein muskar? Forklar øvingane.
 - b) Kva for fire uttøyingsøvingar er relevante for å skape ei god fysisk haldning? Forklar øvingane.

- 4) Forklar forskjellen mellom aerob og anaerob uthaldsevne og kom med eksempel.

- 5) Ta utgangspunkt i ein sjølvalt fysisk aktivitet/idrett. Fyll ut ein periodeplan (sjå neste side) for ein ungdom på 16-18 år som er utrena. Varigheit på treningsperioden er 6 veker, og varigheit per økt er éin time. Fyll også ut kandidatnummer og mål for perioden.

PERIODEPLAN EIGENTRENING

Kandidat nr.:

Mål for perioden:

Uke	Økt 1	Økt 2	Økt 3 (ev.)

Vurderingskriterium Ergonomi og bevegelse 1

Hovudområde: Dans, bevegelse og idrett Trening og livsstil

Eleven skal	Karakteren 2	Karakteren 3 og 4	Karakteren 5 og 6
<ul style="list-style-type: none"> - vise relevant kunnskap basert på teori og egne erfaringar 			
<ul style="list-style-type: none"> • I kva grad blir fagspesifikke ord og uttrykk brukt? 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan noko fagstoff - bruker egne erfaringar 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - viser god fagleg oversikt og forståing - kan ein del fagstoff og brukar faguttrykk - bruker egne erfaringar 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - viser svært god fagleg oversikt og forståing - kan mykje fagstoff, brukar mange faguttrykk, og ser samanheng med egne erfaringar
<ul style="list-style-type: none"> - gjere rede for og grunngje faglege samanhengar 			
<ul style="list-style-type: none"> • I kva grad kan eleven formulere seg klart, presist og sakleg? 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan fylle ut ei ufullstendig skisse/ eit ufullstendig utkast til treningsplan - forklarar ufullstendig - kan forklare nokre faglege samanhengar 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan fylle ut ei god skisse/ eit godt utkast til ein treningsplan - forklarar godt - kan i varierende grad gjere rede for og grunngje faglege samanhengar 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan fylle ut ei svært god skisse/ eit svært godt utkast til ein treningsplan - forklarar svært godt - kan gjere rede for og grunngje faglege samanhengar
<ul style="list-style-type: none"> - tenkje kritisk og gjere gode vurderingar 			
<ul style="list-style-type: none"> • I kva grad viser eleven evne til å analysere og reflektere, og bruke egne erfaringar og kunnskap på ein kritisk måte 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan i liten grad analysere og reflektere 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan analysere og reflektere - kan i varierende grad tenkje kritisk og gjere gode vurderingar 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan analysere og reflektere på eit høgt nivå - kan tenkje kritisk og gjere gode vurderingar

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 nettside og nedlastingsdato.</p>
Vedlegg som skal leveres inn	Eventuelt eget ark med periodeplan.
Informasjon om vurderingen	<p>Dans, bevegelse og idrett Trening og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentere og bruke fagstoff, og begrunne dine synspunkter• Mest relevante grunnleggende ferdigheter, og vise kunnskaper om treningsmetoder og idretter• Forklare grunnleggende prinsipper for trening og ergonomi• Forklare viktige faktorer som påvirker trening og livsstil• Bruke eksempler der det er relevant• Bruke fagterminologi, eventuelle hjelpemiddel og vedlegg på en hensiktsmessig måte• Planlegge og vurdere en periodeplan for en valgfri idrett/aktivitet

Oppgaver

- 1) Hva det vil si å ha en sunn livsstil? Utdyp svaret.

- 2) Oppvarming:
 - a) Forklar hvorfor det er viktig å varme opp i starten av en fysisk aktivitet/idrett.
 - b) Gi tre eksempler på oppvarming som kan gjøres i forkant av én valgfri idrett.

- 3) Å ha en god holdning er viktig i musikkutøvelsen.
 - a) Hvilke fire styrkeøvelser fremmer en god fysisk holdning for en musiker? Forklar øvelsene.
 - b) Hvilke fire uttøyningsøvelser er relevant for å skape en god fysisk holdning? Forklar øvelsene.

- 4) Forklar forskjellen mellom aerob og anaerob utholdenhet, og kom med eksempler.

- 5) Ta utgangspunkt i en selvvalgt fysisk aktivitet/idrett. Fyll ut en periodeplan (se neste side) for en ungdom på 16-18 år som er utrent. Varighet på treningsperioden er 6 uker, og varighet per økt er én time. Fyll også ut kandidatnummer og mål for perioden.

PERIODEPLAN EGENTRENING

Kandidat nr.:

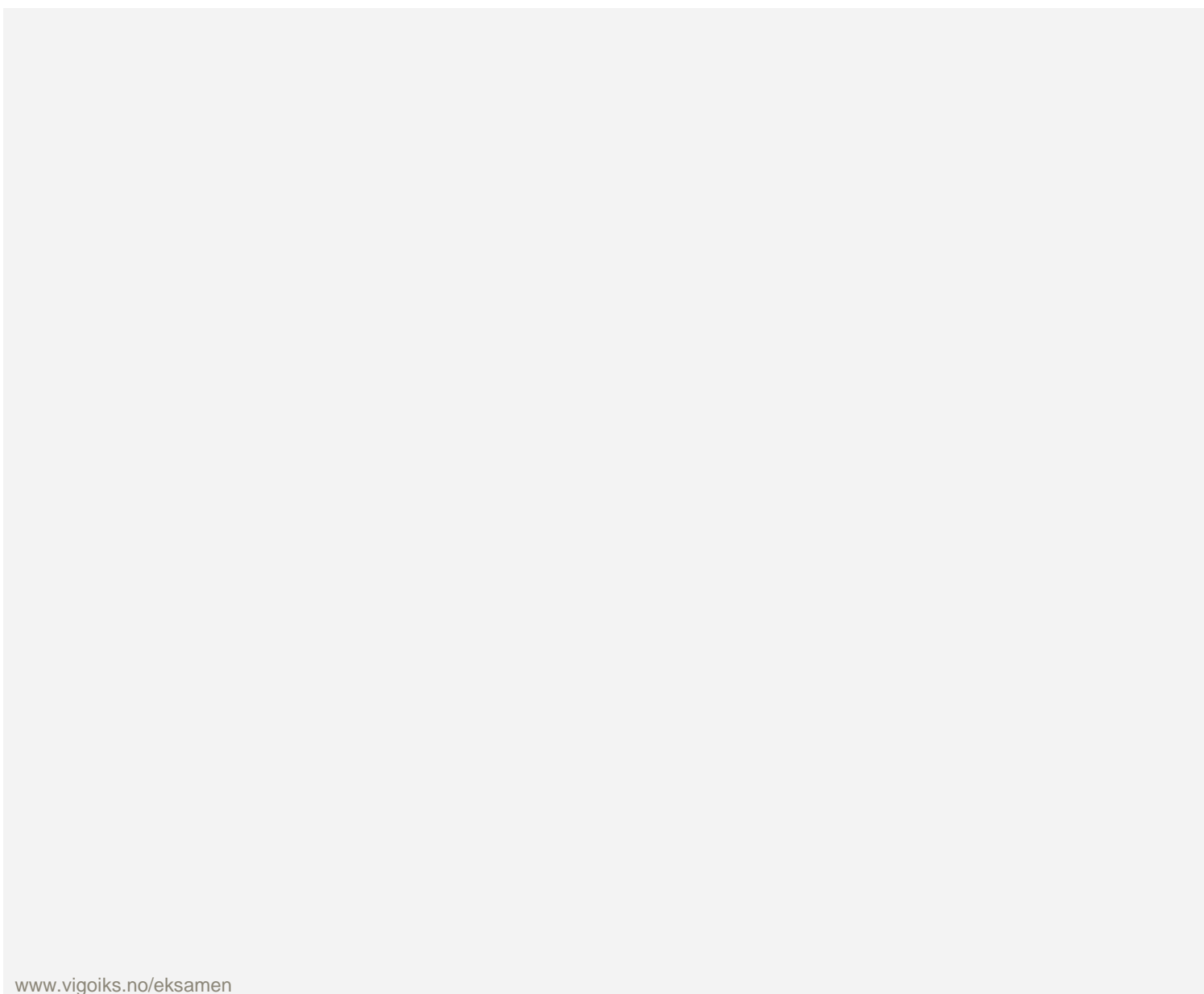
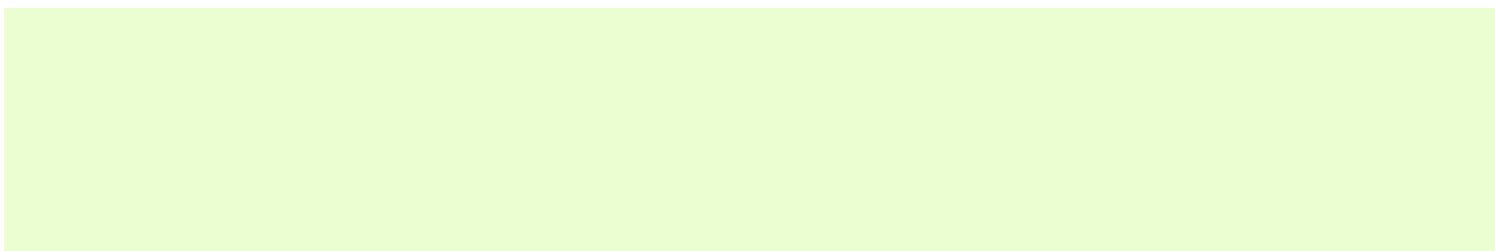
Mål for perioden:

Uke	Økt 1	Økt 2	Økt 3 (ev.)

Vurderingskriterier Ergonomi og bevegelse 1

Hovedområder: Dans, bevegelse og idrett Trening og livsstil

Eleven skal	Karakteren 2	Karakteren 3 og 4	Karakteren 5 og 6
- vise relevant kunnskap basert på teori og egne erfaringer			
• I hvilken grad brukes fagspesifikke Ord og uttrykk?	Eleven - kan noe fagstoff - bruker egne erfaringer	Eleven - viser god faglig oversikt og forståelse - kan en del fagstoff og bruker faguttrykk - bruker egne erfaringer	Eleven - viser meget god faglig oversikt og forståelse - kan mye fagstoff, bruker mange faguttrykk, og ser sammenheng med egne erfaringer
- gjøre rede for og begrunne faglige sammenhenger			
• I hvilken grad kan eleven formulere seg klart, presist og saklig?	Eleven - kan fylle ut en ufullstendig skisse / et ufullstendig utkast til treningsplan - forklarer ufullstendig - kan forklare noen faglige sammenhenger	Eleven - kan fylle ut en god skisse/ et godt utkast til en treningsplan - forklarer godt - kan i varierende grad gjøre rede for og begrunne faglige sammenhenger	Eleven - kan fylle ut en meget god skisse/ et meget godt utkast til en treningsplan - forklarer svært godt - kan gjøre rede for og begrunne faglige sammenhenger
- tenke kritisk og gjøre gode vurderinger			
• I hvilken grad viser eleven evne til å analysere og reflektere, og bruke egne erfaringer og kunnskap på en kritisk måte	Eleven - kan i liten grad analysere og reflektere	Eleven - kan analysere og reflektere - kan i varierende grad tenke kritisk og gjøre gode vurderinger	Eleven - kan analysere og reflektere på et høyt nivå - kan tenke kritisk og gjøre gode vurderinger



www.vigoiks.no/eksamen