

# Eksamen

01.06.2016

MUS2002 Ergonomi og bevegelse 2/Ergonomi og rørsle 2

**Programområde: Musikk Vg3**

Privatist

# Nynorsk

## Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timar.
<b>Hjelpemiddel</b>	Alle hjelpemiddel er tillatne, bortsett frå Internett og andre verktøy som kan brukast til kommunikasjon.
<b>Bruk av kjelder</b>	<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>
<b>Vedlegg som skal leverast inn</b>	Eventuelt eige ark med øktplan.
<b>Informasjon om vurderinga</b>	<p>Dans, bevegelse og idrett Trening og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Presentere og bruke fagstoff, og grunngje synspunkta dine</li><li>• Meistre relevante grunnleggjande ferdigheiter, og vise kunnskapar om treningsmetodar og idrettar</li><li>• Vise grunnleggjande kunnskapar om anatomi og ergonomi relatert til musikkutøving</li><li>• Forklare grunnleggjande prinsipp for trening og ergonomi</li><li>• Forklare og vurdere korleis fysisk aktivitet påverkar livskvaliteten</li><li>• Bruke eksempel der det er relevant</li><li>• Bruke fagterminologi, eventuelle hjelpemiddel og vedlegg på en formålstenleg måte</li><li>• Planlegge og vurdere ein øktplan for ein valfri idrett/aktivitet</li></ul>

# Oppgaver

1. Kva vil du anbefale av dagleg fysisk aktivitet for å betre helsa, når det gjeld:
  - a) Intensitet
  - b) Varigheit
  - c) AktivitetarGrunngje svara dine.
  
2. Gjer greie for treningsmetodar.
  - a) Vel to treningsmetodar innanfor uthaldstrening. Gjer greie for treningsmetodane og forklar korleis dei skil seg frå kvarandre.
  - b) Vel to treningsmetodar innanfor styrketrening. Gjer greie for treningsmetodane og forklar korleis dei skil seg frå kvarandre.
  
3. Ta utgangspunkt i eige instrument og forklar følgjande:
  - a) Kva for belastningar/skader kan ein pådra seg i utøvinga av ditt instrument? Gje tre eksempel.
  - b) Kva for styrke- og uttøyingsøvingar bør du gjere for å unngå skadar? Nemn tre øvingar i kvar kategori.
  - c) Kva heiter muskelgruppene du styrkjer eller tøyser ut i kvar øving?
  
4. Ta utgangspunkt i ein sjølvvalt fysisk aktivitet/idrett. Set opp ein detaljert øktplan for ein ungdom på 16-18 år, A, som er forholdsvis dårleg trent. Øvst på planen skriv du kandidatnummeret ditt og målet for økta til A.

## Vurderingskriterium Ergonomi og bevegelse 2

### Hovedområder: Dans, bevegelse og idrett Trening og livsstil

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

## Bokmål

### Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timer.
<b>Hjelpemidler</b>	Alle hjelpemidler er tillatt, bortsett fra Internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon.
<b>Bruk av kilder</b>	<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 nettsadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Vedlegg som skal leveres inn</b>	Eventuelt eget ark med øktplan.
<b>Informasjon om vurderingen</b>	<p>Dans, bevegelse og idrett Trening og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Presentere og bruke fagstoff, og begrunne dine synspunkter</li><li>• Mestre relevante grunnleggende ferdigheter, og vise kunnskaper om treningsmetoder og idretter</li><li>• Vise grunnleggende kunnskaper om anatomi og ergonometri relatert til musikkutøvelse</li><li>• Forklare grunnleggende prinsipper for trening og ergonometri</li><li>• Forklare og vurdere hvordan fysisk aktivitet påvirker livskvaliteten</li><li>• Bruke eksempler der det er relevant</li><li>• Bruke fagterminologi, eventuelle hjelpemiddel og vedlegg på en hensiktsmessig måte</li><li>• Planlegge og vurdere en øktplan for en valgfri idrett/aktivitet</li></ul>

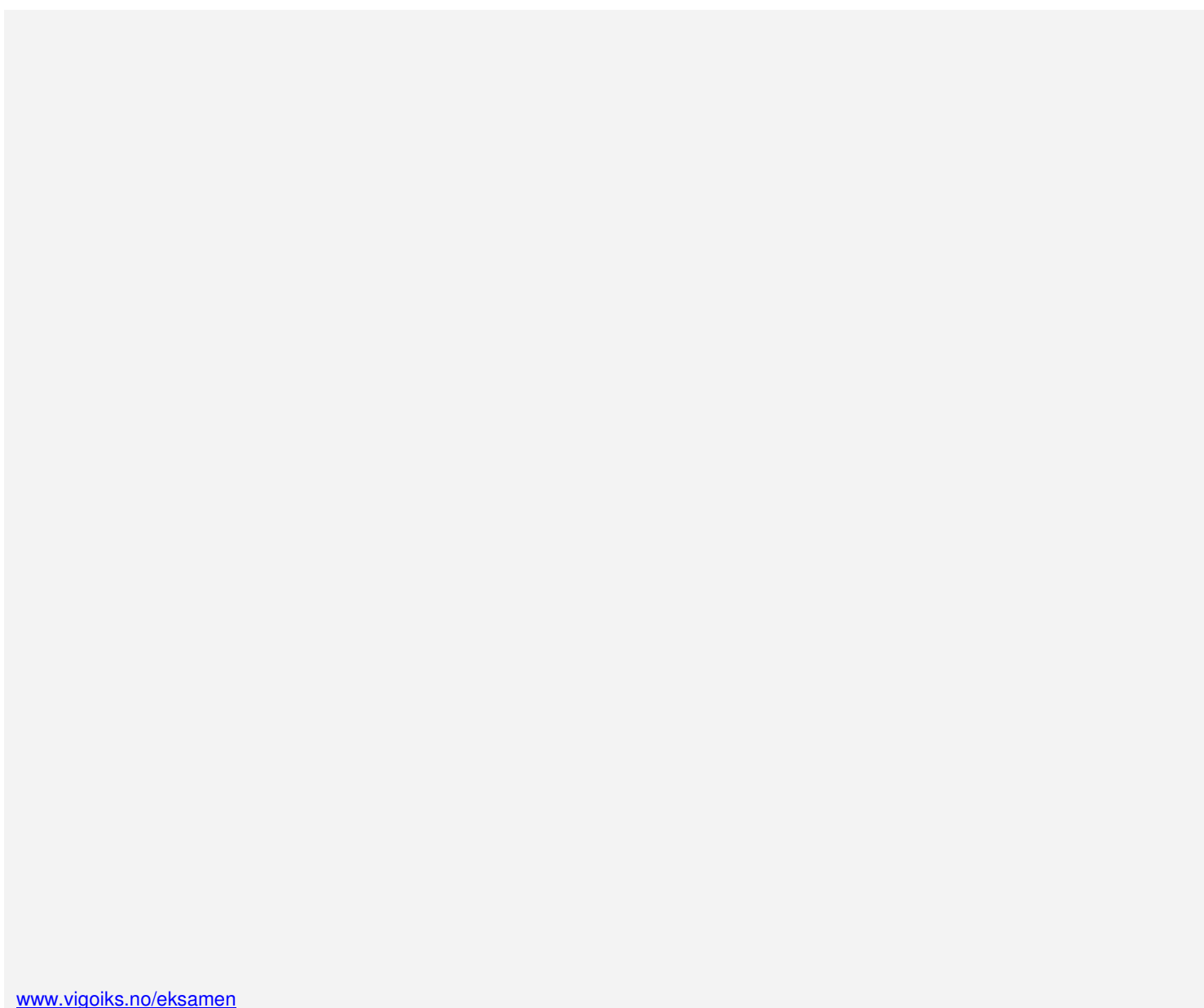
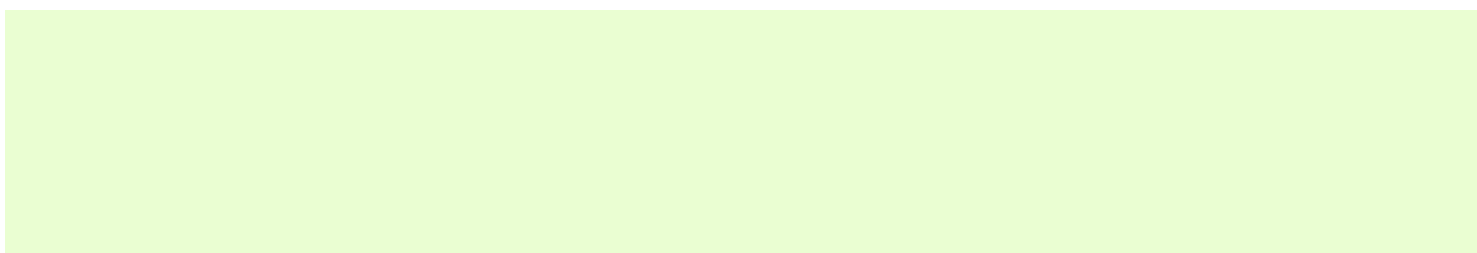
# Oppgaver

1. Hva vil du anbefale av daglig fysisk aktivitet for å bedre helsen, når det gjelder:
  - a) Intensitet
  - b) Varighet
  - c) AktiviteterBegrunn svarene dine.
  
2. Gjør rede for treningsmetoder.
  - a) Velg to treningsmetoder innenfor utholdenhetstrening. Gjør rede for treningsmetodene og forklar hvordan de skiller seg fra hverandre.
  - b) Velg to treningsmetoder innenfor styrketrening. Gjør rede for treningsmetodene og forklar hvordan de skiller seg fra hverandre.
  
3. Ta utgangspunkt i eget instrument og forklar følgende:
  - a) Hvilke belastninger/skader kan man pådra seg i utøvelsen av ditt instrument? Gi tre eksempler.
  - b) Hvilke styrke- og uttøyningsøvelser bør du gjøre for å unngå skader? Nevn tre øvelser i hver kategori.
  - c) Hva heter muskelgruppene du styrker eller tøy ut i hver øvelse?
  
4. Ta utgangspunkt i en selvvalgt fysisk aktivitet/idrett. Sett opp en detaljert øktplan for en ungdom på 16-18 år, A, som er forholdsvis dårlig trent. Øverst på planen skriver du ditt kandidatnummer, og målet for økten til A.

## Vurderingskriterier Ergonomi og bevegelse 2

### Hovedområder: Dans, bevegelse og idrett Trening og livsstil

<i>Eleven skal</i>	Karakteren 2	Karakteren 3 og 4	Karakteren 5 og 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>vise relevant kunnskap basert på teori og egne erfaringer, og viser til eksempler</b></li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I hvilken grad brukes fagspesifikke ord og uttrykk?</li> <li>• I hvilken grad brukes det eksempler?</li> </ul>	Eleven - kan noe fagstoff - bruker egne erfaringer	Eleven - viser middels god faglig oversikt og forståelse - kan en del fagstoff - bruker egne erfaringer og noen eksempler	Eleven - viser meget god/særdeles god faglig oversikt og forståelse - kan mye fagstoff og ser sammenheng med egne erfaringer - bruker eksempler
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>gjøre rede for og begrunne faglige sammenhenger</b></li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I hvilken grad kan eleven formulere seg klart, presist og saklig.</li> </ul>	Eleven - kan fylle ut en ufullstendig skisse/ et ufullstendig utkast til treningsplan - forklarer ufullstendig - kan forklare noen faglige sammenhenger	Eleven - kan fylle ut en middels god/god skisse/utkast til en treningsplan - forklarer middels godt - kan i varierende grad gjøre rede for og begrunne faglige sammenhenger	Eleven - kan fylle ut en meget god/særdeles god skisse/utkast til en treningsplan - forklarer meget/svært godt - kan gjøre rede for og begrunne faglige sammenhenger
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>tenke kritisk og gjøre gode vurderinger</b></li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I hvilken grad viser eleven evne til å analysere og reflektere, og bruke egne erfaringer og kunnskap på en kritisk måte</li> </ul>	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](http://www.vigoiks.no/eksamen)