

# Eksamen

23. november 2016

IDR 2011

Treningslære 1

**Programområde: Idrettsfag**

# Nynorsk

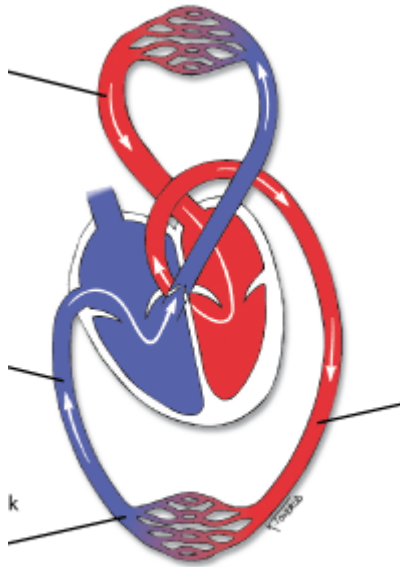
<b>Eksamensinformasjon</b>	
<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 5 timar, og det er ei todelt 5 timars skriftleg prøve. Del 1: 2 timar Del 2: 3 timar
<b>Hjelpemiddel</b>	For IDR2011 er berre skrivesaker tillatne på del 1. På del 2 er alle hjelpemiddel tillatne, bortsett frå Internett og andre verkty som kan brukast til kommunikasjon.
<b>Bruk av kjelder</b>	Viss du bruker kjelder i svaret ditt, skal du alltid gje opp 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.
<b>Vedlegg</b>	Ingen
<b>Vedlegg som skal leverast inn</b>	Ingen
<b>Informasjon om vurderinga</b>	Når du løyser 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"><li>- presentere og bruke fagstoff, og grunngi synspunkta dine og forslaga dine til løysing på oppgåva</li><li>- trekkje inn ulike synspunkt og løysingar som er relevante for problemstillingane i oppgåva</li><li>- gjere greie for resultatet/konsekvensane av dei faglege vala dine</li><li>- meistre relevante grunnleggjande ferdigheiter</li><li>- bruke eksempel der det er relevant</li><li>- bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på ein formålstenleg og etterretteleg måte</li></ul>
<b>Andre opplysningar</b>	

## Del 1.

(2 timar. Ingen hjelpemiddel er tillatne.)

### Oppgåve 1

- a) Forklar korleis krinslaupet fungerer med utgangspunkt i figuren under.



- b) Korleis vil uthaldstrening over tid påverke hjarte og krinslaup?
- c) Kva for typar uthald skil ein mellom, og kva for metodar kan ein bruke for å trene desse?

## Del 2.

(3 timar. Alle hjelpemiddel er tillatne bortsett frå Internett og kommunikasjon)

### Oppgåve 2

Ta utgangspunkt i deg sjølv (eigen alder og nivå) som utøvar i ein sjølvvald idrett/fysisk aktivitet.

- a) Nemn tre eigenskapar du meiner er dei viktigaste for å prestere godt i denne idretten/fysiske aktiviteten. Grunngi vala.
- b) Gi eksempel på øvingar som er relevante for trening av desse eigenskapane i den valde idretten/fysiske aktiviteten. Grunngi vala.
- c) Lag ein vekeplan for trening av dei valde eigenskapane i din idrett/fysiske aktivitet.
- d) Gjer greie for korleis du skal gå fram for å oppnå god restitusjon og kvifor det er viktig for prestasjonen i din idrett/fysiske aktivitet.

# Bokmål

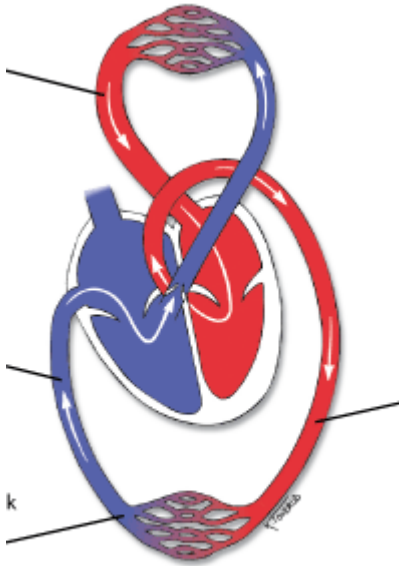
<b>Eksamensinformasjon</b>	
<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 5 timer, og det er en todelt 5 timers skriftlig prøve. Del 1: 2 timer Del 2: 3 timer
<b>Hjelpemidler</b>	For IDR2011 er kun skrivesaker tillatt på del 1. På del 2 er alle hjelpemidler tillatt, bortsett fra Internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon.
<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 utskrift eller sitat fra Internett, skal du oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.
<b>Vedlegg</b>	Ingen
<b>Vedlegg som skal leveres inn</b>	Ingen
<b>Informasjon om vurderingen</b>	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"><li>- presentere og bruke fagstoff, og begrunne dine synspunkter og forslag til løsning på oppgaven</li><li>- trekke inn ulike synspunkter og løsninger som er relevante for oppgavens problemstillinger</li><li>- gjøre rede for resultatet/konsekvensene av dine faglige valg</li><li>- mestre relevante grunnleggende ferdigheter</li><li>- bruke eksempler der det er relevant</li><li>- bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på en hensiktsmessig og etterrettelig måte</li></ul>
<b>Andre opplysninger</b>	

## Del 1

(2 timer. Ingen hjelpemidler tillatt)

### Oppgave 1

- a) Forklar hvordan kretsløpet fungerer med utgangspunkt i figuren under.



- b) Hvordan vil utholdenhetstrening over tid påvirke hjerte og kretsløp?
- c) Hvilke typer utholdenhet skiller man mellom, og hvilke metoder kan man bruke for å trene disse?

## Del 2

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

### Oppgave 2

Ta utgangspunkt i deg selv (egen alder og nivå) som utøver i en selvvalgt idrett/fysisk aktivitet.

- a) Nevn tre egenskaper du mener er de viktigste for å prestere godt i denne idretten/fysiske aktiviteten. Begrunn valgene.
- b) Gi eksempler på øvelser som er relevante for trening av disse egenskapene i den valgte idretten/fysiske aktiviteten. Begrunn valgene.
- c) Lag en ukeplan for trening av de valgte egenskapene i din idrett/fysiske aktivitet.
- d) Gjør rede for hvordan du skal gå fram for å oppnå god restitusjon og hvorfor det er viktig for prestasjonen i din idrett/fysiske aktivitet.



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