

Eksamen

16.11.2016

MUS2001

Ergonomi og rørsle 1/Ergonomi og bevegelse 1

Programområde: Musikk

Privatist

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 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	Ingen
Informasjon om vurderinga	<p>Dans, rørsle og idrett Trening og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentere og bruke fagstoff, reflektere og grunngje synspunkta dine• Forklare viktige faktorar som påverkar trening og livsstil• Vise kunnskap om treningsmetodar, treningsformer og dans, og bruke fagterminologi• Forklare grunnleggjande prinsipp for trening og ergonomi, og bruke eksempel der det er relevant• Planleggje og vurdere ein øktplan for styrketrening• Bruke hjelpemiddel på ein formålstenleg måte

Oppgåve 1

Psykisk helse og fysisk aktivitet

(...) effekten av regelmessig fysisk aktivitet som forebyggings- og behandlingsmetode er vitenskapelig godt dokumentert ved enkelte former for psykiske problemer og lidelser. Fysisk aktivitet er en virksom selvhjelpsmetode som en selv kan ta i bruk for å ta vare på, og bedre sin psykiske helse. Regelmessig fysisk aktivitet forbedrer den fysiske formen og gjør oss mer rustet til å mestre hverdagens krav og utfordringer ([helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)).

- a) Kva kan gjere det lettare å komme i gang med trening? Forklar.
- b) Kva er dei andre fordelane, enn dei som er nemnt i teksten ovanfor, ved å vere i regelmessig fysisk aktivitet? Grunnlegg svaret.
- c) Kva kan vere dei moglege uheldige sidene ved trening? Forklar og kom med eksempel.
- d) På kva måte kan dans ha ein positiv effekt på kroppen både psykisk og fysisk? Grunnlegg svaret.

Oppgåve 2

- a) Forklar utsegna: "Nedvarming/nedtrapping er ofte viktig for å betre restitusjonen."
- b) Lag ein øktplan for styrketrening med øvingar som er relevante for instrumentet ditt. Økta skal vare i 60 minutt. Skriv instrumentet du utøver som overskrift.

Vurderingskriterium Ergonomi og rørsle 1

Hovudområde: Dans, rørsle og idrett
Trening og livsstil

<i>Eleven skal</i>	Karakteren 2	Karakteren 3 og 4	Karakteren 5 og 6
- vise relevant kunnskap basert på teori og egne erfaringar			
• I kva grad blir fagspesifikke ord og uttrykk brukt?	Eleven - kan noko fagstoff - bruker egne erfaringar	Eleven - viser god fagleg oversikt og forståing - kan ein del fagstoff og bruker faguttrykk - bruker egne erfaringar	Eleven - viser mykje god fagleg oversikt og forståing - kan mykje fagstoff, bruker mange faguttrykk, og ser samanheng med egne erfaringar
- gjere greie for og grunngje faglege samanhengar			
• I kva grad kan eleven formulere seg klart, presist og sakleg?	Eleven - kan fylle ut ei ufullstendig skisse/eit ufullstendig utkast til treningsplan - forklarar ufullstendig - kan forklare nokre faglege samanhengar	Eleven - kan fylle ut ei god skisse/ eit godt utkast til ein treningsplan - forklarar godt - kan i varierende grad gjere greie for og grunngje faglege samanhengar	Eleven - kan fylle ut ei mykje god skisse/ eit mykje godt utkast til ein treningsplan - forklarar mykje/svært godt - kan gjere greie for og grunngje faglege samanhengar
- tenkje kritisk og gjere gode vurderingar			
• I kva grad viser eleven evne til å analysere og reflektere, og bruke egne erfaringar og kunnskap på ein kritisk måte	Eleven - kan i liten grad analysere og reflektere	Eleven - kan analysere og reflektere - kan i varierende grad tenkje kritisk og gjere gode vurderingar	Eleven - 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 nettadresse og nedlastingsdato.</p>
Vedlegg	Ingen
Informasjon om vurderingen	<p>Dans, bevegelse og idrett Trening og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentere og bruke fagstoff, reflektere og begrunne dine synspunkter• Forklare viktige faktorer som påvirker trening og livsstil• Vise kunnskap om treningsmetoder, treningsformer og dans, og bruke fagterminologi• Forklare grunnleggende prinsipper for trening og ergonomi, og bruke eksempler der det er relevant• Planlegge og vurdere en øktplan for styrketrening• Bruke hjelpemiddel på en hensiktsmessig måte

Oppgave 1

Psykisk helse og fysisk aktivitet

(...) effekten av regelmessig fysisk aktivitet som forebyggings- og behandlingsmetode er vitenskapelig godt dokumentert ved enkelte former for psykiske problemer og lidelser. Fysisk aktivitet er en virksom selvhjelpsmetode som en selv kan ta i bruk for å ta vare på, og bedre sin psykiske helse. Regelmessig fysisk aktivitet forbedrer den fysiske formen og gjør oss mer rustet til å mestre hverdagens krav og utfordringer. (helsenorge.no)

- a) Hva kan gjøre det lettere å komme i gang med trening? Forklar.
- b) Hva er de andre fordelene, enn de som er nevnt i teksten ovenfor, ved å være i regelmessig fysisk aktivitet? Begrunn svaret.
- c) Hva kan være de mulig uheldige sidene ved trening? Forklar og kom med eksempler.
- d) Hvordan kan dans ha en positiv effekt på kroppen både psykisk og fysisk? Begrunn svaret.

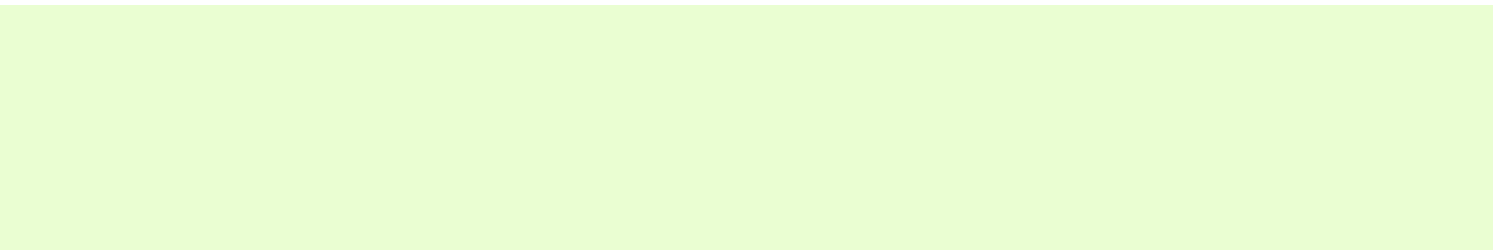
Oppgave 2

- a) Forklar utsagnet: "Nedvarming/nedtrapping er ofte viktig for å bedre restitusjonen."
- b) Lag en øktplan for styrketrening med øvelser som er relevante i forhold til instrumentet ditt. Økten skal vare i 60 minutter. Skriv hvilket instrument du utøver som overskrift.

Vurderingskriterier Ergonomi og bevegelse 1

Hovedområder: Dans, bevegelse og idrett
Trening og livsstil

<i>Eleven skal</i>	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