

Eksamen

24.11.2016

MUS2002 Ergonomi og rørsle 2/ Ergonomi og bevegelse 2

Programområde: Musikk

Privatist

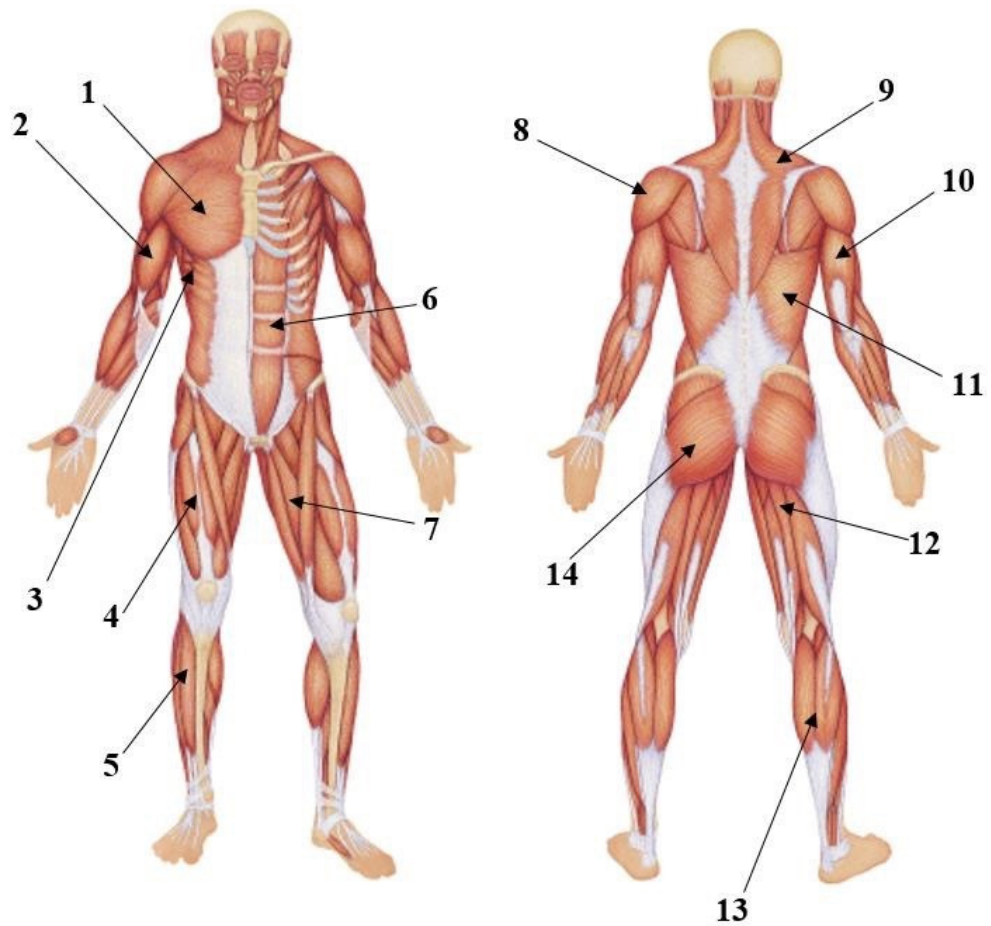
Nynorsk

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 som skal leverast inn	Ingen
Informasjon om vurderinga	<p>Dans, rørsle og idrett Trening og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentere og bruke fagstoff og fagterminologi, samt grunngje synspunkta dine• Vise kunnskapar om treningsmetodar, treningsformer og idrettar, vise refleksjon og bruke eksempel der det er relevant• Vise grunnleggjande kunnskapar om, og forklare grunnleggjande prinsipp for trening, anatomi og ergonomi relatert til musikkutøving• Planlegge og vurdere ein treningsperiode ved bruk av periodeplan og øktplanar• Bruke hjelpemiddel på ein formålstenleg måte

Oppgaver

Oppgave 1

- a. Skriv namn på musklar/muskelgrupper i figuren under. Angj også hovudfunksjonen til musklane/muskelgruppene.



- b. Kva for muskegrupper bruker du mest i utøvinga av instrumentet ditt?
- c. Når du gjer ei armheving, arbeider musklane i bryst og overarm på ein spesiell måte. Forklar.

Oppgave 2

Ta utgangspunkt i eige instrument, og lag eit treningsopplegg for uthald, styrke og rørsleevne for ein middels trent musikar på 18 år.

- a. Set opp ein periodeplan for fire veker.

- b. Lag tre detaljerte øktplanar à 60 min. Éin for første økt, éin i midten av perioden, og den siste økta.

Vurderingskriterium Ergonomi og rørsle 2

Hovudområde: Dans, rørsle og idrett
Trening og livsstil

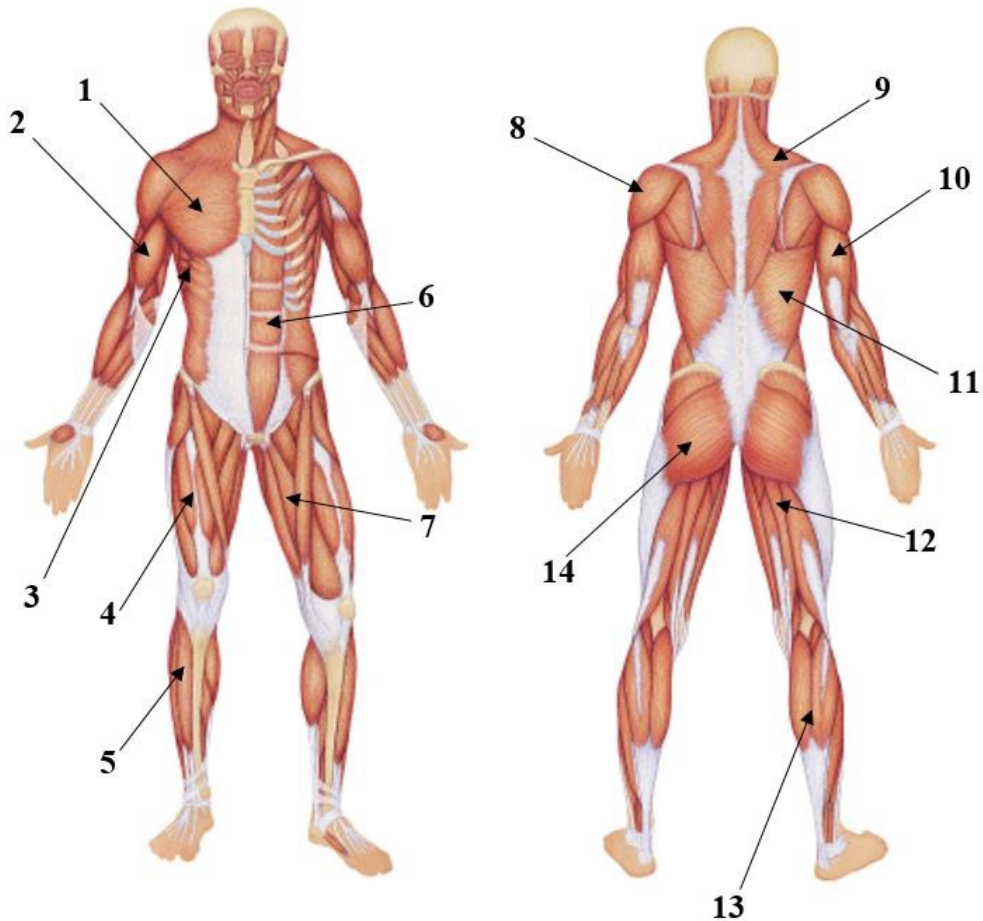
Eleven skal	Karakteren 2	Karakteren 3 og 4	Karakteren 5 og 6
<ul style="list-style-type: none"> - vise relevant kunnskap basert på teori og egne erfaringar, og vise til eksempel 			
<ul style="list-style-type: none"> • I kva grad blir fagspesifikke ord og uttrykk brukt? • I kva grad blir det brukt eksempel? 	<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 middels god fagleg oversikt og forståing - kan ein del fagstoff - bruker egne erfaringar og nokre eksempel 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - viser mykje god/særdeles god fagleg oversikt og forståing - kan mykje fagstoff og ser samanheng med egne erfaringar - bruker eksempel
<ul style="list-style-type: none"> - gjere greie 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 middels god/god skisse/ utkast til ein treningsplan - forklarar middels godt - kan i varierende grad gjere greie for og grunngje faglege samanhengar 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan fylle ut ei mykje god/særdeles god skisse/utkast til ein treningsplan - forklarar mykje/svært godt - kan gjere greie 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 nettsadresse 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 og fagterminologi, samt begrunne dine synspunkter• Vise kunnskaper om treningsmetoder, treningsformer og idretter, vise refleksjon og bruke eksempler der det er relevant• Vise grunnleggende kunnskaper om, og forklare grunnleggende prinsipper for trening, anatomi og ergonomi i forhold til musikkutøvelse• Planlegge og vurdere en treningsperiode ved bruk av periodeplan og øktplaner• Bruke hjelpemiddel på en hensiktsmessig måte

Oppgave 1

- a. Skriv navn på muskler/muskelgrupper i figuren under. Angi også hovedfunksjonen til musklene/muskelgruppene.



- b. Hvilke muskelgrupper bruker du mest i utøvelsen av ditt instrument?
- c. Når du gjør en armheving arbeider musklene i bryst og overarm på en spesiell måte. Forklar.

Oppgave 2

Ta utgangspunkt i eget instrument, og lag et treningsopplegg for utholdenhet, styrke og bevegelighet for en middels trent musiker på 18 år.

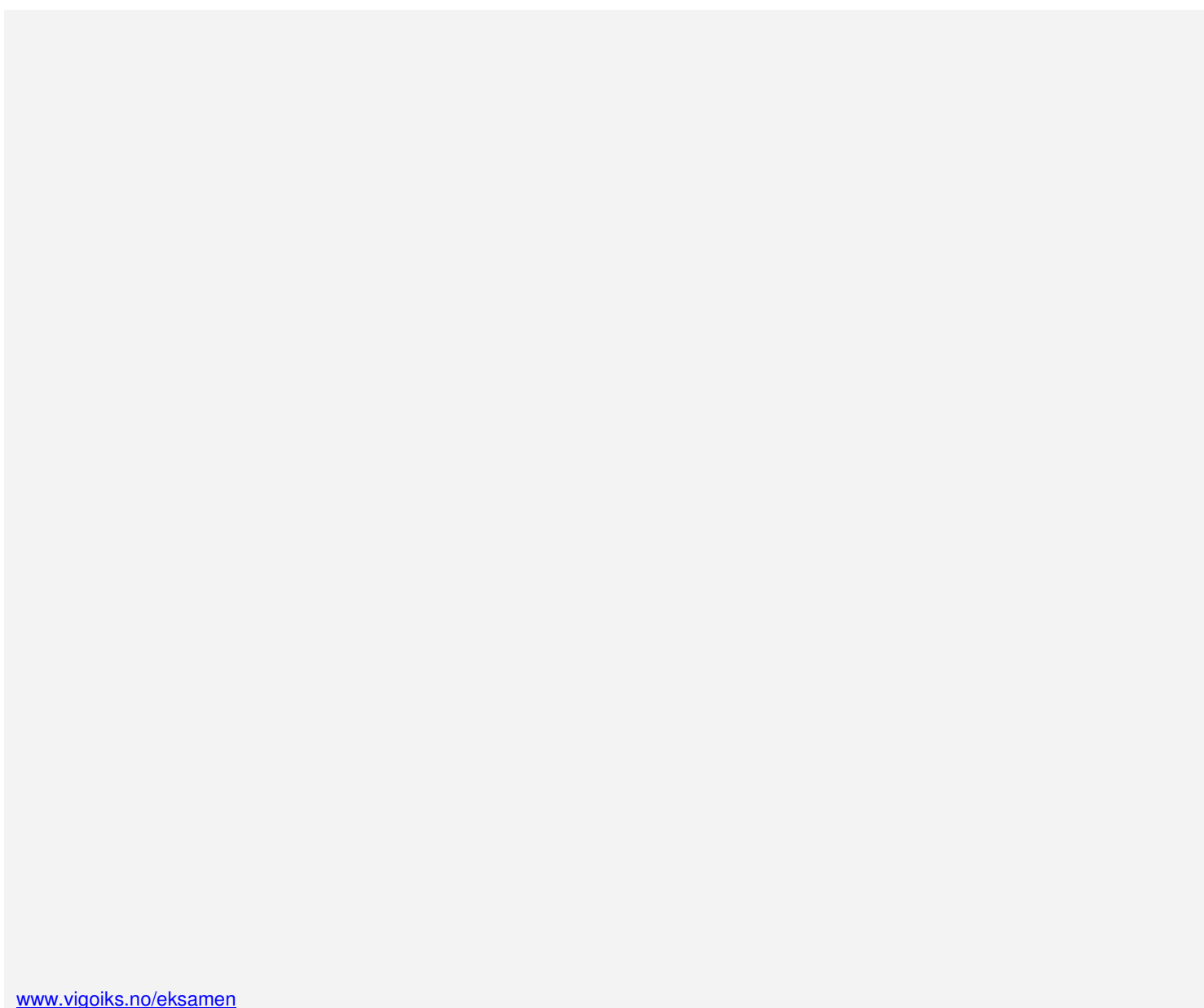
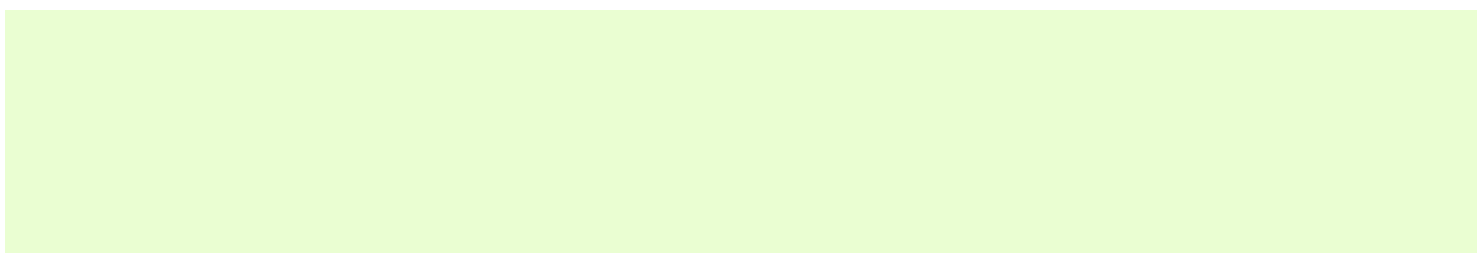
- a. Sett opp en periodeplan for fire uker.

- b. Lag tre detaljerte øktplaner a 60 min. Èn for første økt, én i midten av perioden, og den siste økten.

Vurderingskriterium 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
- <i>vise relevant kunnskap basert på teori og egne erfaringar, og vise til eksempel</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • I kva grad blir fagspesifikke ord og uttrykk brukt? • I kva grad blir det brukt eksempel? 	<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 middels god fagleg oversikt og forståing - kan ein del fagstoff - bruker egne erfaringar og nokre eksempel 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - viser mykje god/særdeles god fagleg oversikt og forståing - kan mykje fagstoff og ser samanheng med egne erfaringar - bruker eksempel
- <i>gjere greie for og grunngje faglege samanhengar</i>			
<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 middels god/god skisse/ utkast til ein treningsplan - forklarar middels godt - kan i varierende grad gjere greie for og grunngje faglege samanhengar 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan fylle ut ei mykje god/særdeles god skisse/utkast til ein treningsplan - forklarar mykje/svært godt - kan gjere greie for og grunngje faglege samanhengar
- <i>tenkje kritisk og gjere gode vurderingar</i>			
<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 tenje 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



www.vigoiks.no/eksamen