

Eksamen

30. mai 2017

IDR2016

Treningslære 1

Programområde: Idrettsfag

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamenstid: Eksamen varer i 5 timar, todelt 5 timars skriftleg prøve. Del 1: 2 timar Del 2: 3 timar
Hjelpemiddel	For IDR2016 er det berre skrivesaker som er tillatne på del 1. På del 2 er alle hjelpemiddel tillatne, bortsett frå Internett og andre verktøy som kan bli brukt til kommunikasjon.
Bruk av kjelder	Dersom du bruker kjelder i svaret ditt, skal du føre dei opp på ein slik måte at lesaren kan finne fram til dei. 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 dato for nedlasting.
Vedlegg	
Informasjon om vurderinga	Når du løyser oppgåva må du beskrive dei vala du tar og gi ei grunngjeving. Din kompetanse i faget ut frå kompetansemåla i læreplanen viser du ved å: <ul style="list-style-type: none">- presentere og bruke fagstoff, og grunngje dine synspunkt og forslag til løysing på oppgåva.- trekke inn ulike synspunkt og løysingar som er relevante for oppgåva sine problemstillingar.- gjere greie for resultatet/konsekvensane av dine faglege val- meistre relevante grunnleggjande ferdigheiter- bruke eksempel der det er relevant- bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på ein føremålstenleg og påliteleg måte. Det er heilheten som skal vurderast sjølv om oppgåva er todelt.
Andre opplysningar	

Del 1 (utan hjelpemiddel)

- a) Vel ein av desse fysiske eigenskapane: Styrke, uthald, spenst eller hurtigheit. Lag ein plan for økta med varigheit på 90 minuttar for trening av denne eigenskapen.
- b) Beskriv korleis du kan gjennomføre testar av eigenskapen du har lagt plan til.
- c) Koordinasjon er evna til å samordne bevegelsar i forhold til kvarandre og omgjevnadane.
 - 1. Gjer greie for dei ulike koordinative eigenskapane.
 - 2. Ta utgangspunkt i planen for økta du har lagt. Kva for øvingar set krav til koordinative eigenskapar? Forklar.
- d) Trening blir utforma etter visse reglar, som vi ofte kallar treningsprinsipp. Gjer greie for desse treningsprinsippa. Gi eksempel.

Del 2 (med hjelpemiddel)

Du som fagperson får i oppgåve å trene ei gruppe ungdommar i alderen 16-18 år. Føresetnadane er at desse er forholdsvis dårleg trena, men motiverte for å forbetre sin fysiske form.

- a) Kva for fysiske eigenskapar er det naturleg å legge vekt på i treningsarbeidet med denne gruppa? Grunnlegg dine val.
- b) Vel to av dei fysiske eigenskapane i oppgåve a som du meiner er spesielt viktig. Gjer greie for kva for fysiologiske forbetringar ein vil få ved trening av desse eigenskapane over tid.
- c) Som fagperson skal du utarbeide ei rettleiing til gruppa når det gjeld restitusjon. Kva er viktig å ta omsyn til med tanke på restitusjonstiltak for den enkelte?
- d) Gruppa ynskjer rettleiing innanfor skadeførebyggande trening. Kom med anbefalingar i forhold til gruppa sitt nivå.

Bokmål

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 5 timer, todelt 5 timers skriftlig prøve. Del 1: 2 timer Del 2: 3 timer
Hjelpemidler	For IDR2016 er bare skrivesaker tillatt på del 1. På del 2 er alle hjelpemiddel tillatt, bortsett fra Internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon.
Bruk av kilder	Dersom du bruker kilder i svaret ditt, skal de alltid føres opp på en måte som gjør at leseren kan finne frem til de. Du skal føre opp forfatter og fullstendig tittel på både lærebøker og annen litteratur. Dersom du bruker utskrift eller sitat fra Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.
Vedlegg	
Informasjon om vurderingen	Når du løser oppgaven må du beskrive de valgene du tar og gi en begrunnelse. Din kompetanse i faget ut fra kompetansemålene i læreplanen viser du ved å: <ul style="list-style-type: none">- presentere og bruke fagstoff, og begrunne dine synspunkter og forslag til løsning på oppgaven- trekke inn ulike synspunkter og løsninger som er relevante for oppgavens problemstillinger- gjøre rede for resultatet/ konsekvensene av dine faglige valg- mestre relevante grunnleggende ferdigheter- bruke eksempler der det er relevant- bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på en hensiktsmessig og etterrettelig måte Det er helheten som skal vurderes selv om oppgaven er todelt.
Andre opplysninger	

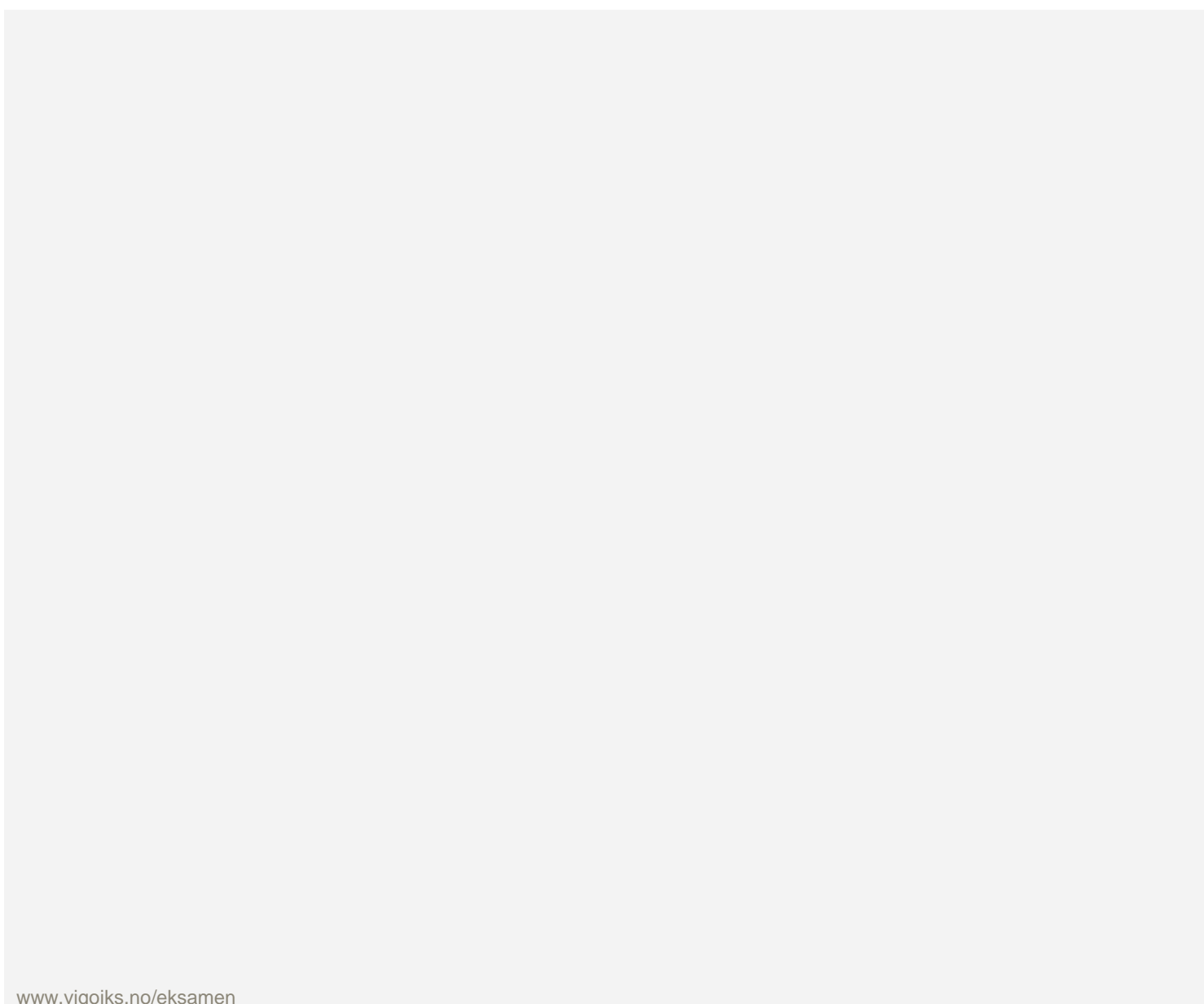
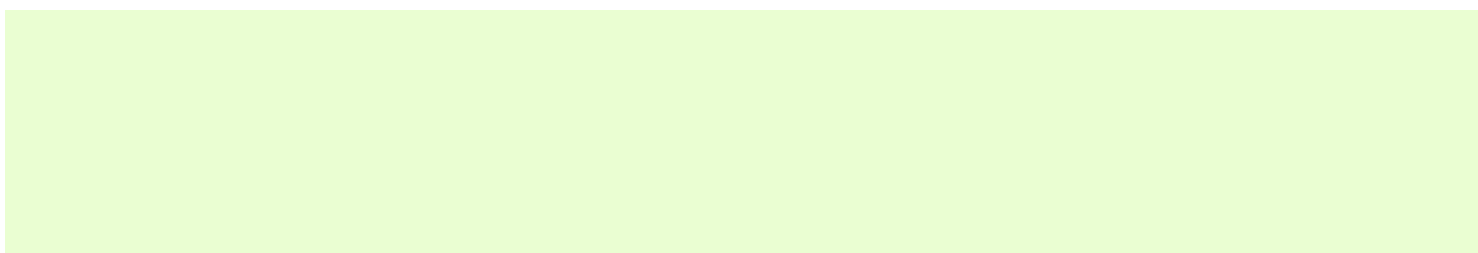
Del 1 (uten hjelpemiddel)

- a) Velg en av disse fysiske egenskapene: Styrke, utholdenhet, spenst eller hurtighet. Lag en øktplan med varighet på 90 minutter for trening av denne egenskapen.
- b) Beskriv hvordan du kan gjennomføre tester av egenskapen du har laget øktplan til.
- c) Koordinasjon er evnen til å samordne bevegelser i forhold til hverandre og omgivelsene.
 - 1. Gjør rede for de ulike koordinative egenskapene.
 - 2. Ta utgangspunkt i din øktplan. Hvilke øvelser setter krav til koordinative egenskaper. Forklar.
- d) Trening blir utformet etter visse regler, som vi ofte kaller treningsprinsipper. Gjør rede for disse treningsprinsippene. Gi eksempler.

Del 2 (med hjelpemiddel)

Du som fagperson får i oppgave å trene en gruppe ungdommer i alderen 16-18 år. Forutsetningene er at disse er forholdsvis dårlig trente, men motiverte for å forbedre sin fysiske form.

- a) Hvilke fysiske egenskaper er det naturlig å legge vekt på i treningsarbeidet med denne gruppen? Begrunn dine valg.
- b) Velg ut to av de fysiske egenskapene i oppgave a som du mener er spesielt viktig. Gjør rede for hvilke fysiologiske forbedringer man vil få ved trening av disse egenskapene over tid.
- c) Som fagperson skal du utarbeide en veiledning til gruppa når det gjelder restitusjon. Hva er viktig å ta hensyn til med tanke på restitusjonstiltak for den enkelte.
- d) Gruppen ønsker veiledning innenfor skadeforebyggende trening. Kom med anbefalinger i forhold til gruppas nivå.



www.vigoiks.no/eksamen