

Eksamen

23.05.2017

MUS2001 Ergonomi og rørsle 1/ Ergonomi og bevegelse 1

Programområde: Musikk

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, må dette lastast ned innan eksamen startar. Du skal 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 grunnleggande prinsipp for trening og ergonomi, og bruke eksempel der det er relevant• planleggje og vurdere ein periodeplan og ein øktplan• Bruke hjelpemiddel på ein hensiktsmessig måte

Oppgave 1 Oppvarming og nedvarming

- a) Forklar viktigheita av oppvarming og nedvarming ved trening, og vis til eksempel.
- b) Korleis kan tøying på slutten av treningsøkt bidra til å betre restitusjonen?

Oppgave 2 Dans

- a) Dans har mange helsebringande effektar. Forklar korleis dans kan betre helsa, både fysisk og psykisk.
- b) Vel éin dansestil du kan/har lært, og forklar kva som kjenneteiknar dansestilen/teknikken.

Oppgave 3 Uthald, styrke og musikkutøving

- a) Kva for positive konsekvensar har uthaldstrening for deg som muskar?
- b) Skriv namnet på instrumentet ditt som overskrift. Forklar kva for musklar du bruker mest når du spelar/syng, og korleis desse musklane arbeider i utøvinga av instrumentet ditt.

Oppgave 4 Treningsplanlegging

- a) Lag ein periodeplan over fire veker med uthaldstrening, styrke- og rørsletrening, som inneheld øvingar som er relevante i forhold til utøvinga av instrumentet ditt.
- b) Lag ein øktplan for éi av øktene frå periodeplanen. Økta skal vare 60-75 min.

Vurderingskriterier 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 eigne erfaringar			
• I kva grad blir fagspesifikke ord og uttrykk brukt?	Eleven - kan noko fagstoff - bruker eigne erfaringar	Eleven - viser god fagleg oversikt og forståing - kan ein del fagstoff og bruker faguttrykk - bruker eigne erfaringar	Eleven - viser mykje god fagleg oversikt og forståing - kan mykje fagstoff, bruker mange faguttrykk, og ser samanheng med eigne 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 svært godt - kan gjere greie for og grunngje faglege samanhengar
- tenke kritisk og gjere gode vurderingar			
• I kva grad viser eleven evne til å analysere og reflektere, og bruke eigne erfaringar og kunnskap på ein kritisk måte	Eleven - kan i liten grad analysere og reflektere	Eleven - kan analysere og reflektere - kan i varierende grad tenke kritisk og gjere gode vurderingar	Eleven - kan analysere og reflektere på et høgt nivå - kan tenke 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. Dersom du bruker utskrift eller sitat fra Internett, må dette lastes ned innen eksamen starter. Du skal 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 periodeplan og en øktplan.• bruke hjelpemiddel på en hensiktsmessig måte

Oppgave 1 Oppvarming og nedvarming

- a) Forklar viktighetene ved oppvarming og nedvarming ved trening, og vis til eksempler.
- b) Hvordan kan tøying på slutten av treningsøkten bidra til å bedre restitusjonen?

Oppgave 2 Dans

- a) Dans har mange helsebringende effekter. Forklar hvordan dans kan bedre helsen, både fysisk og psykisk.
- b) Velg én dansestil du kan/har lært, og forklar hva som kjennetegner dansestilen/teknikken.

Oppgave 3 Utholdenhet, styrke og musikkutøvelse

- a) Hvilke positive konsekvenser har utholdenhetstrening for deg som musiker?
- b) Skriv navnet på instrumentet ditt som overskrift. Forklar hvilke muskler du bruker mest når du spiller/synger, og hvordan disse musklene arbeider i utøvelsen av ditt instrument.

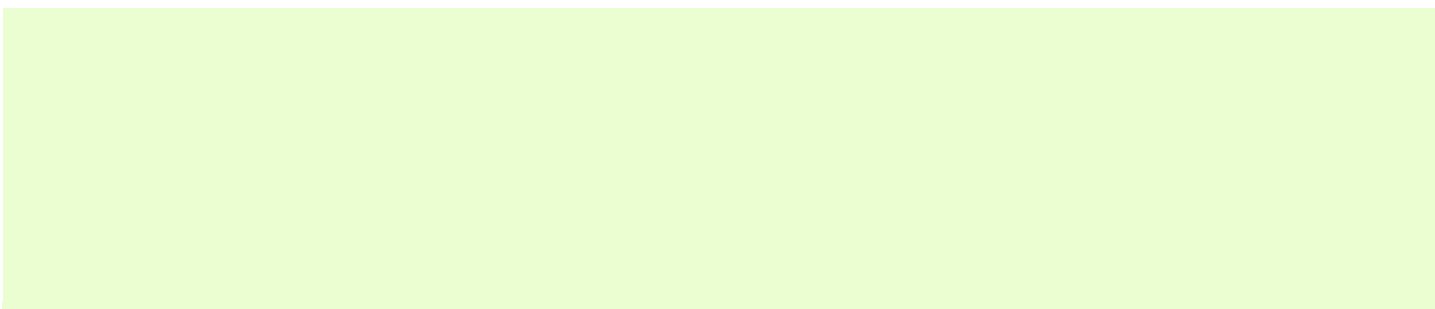
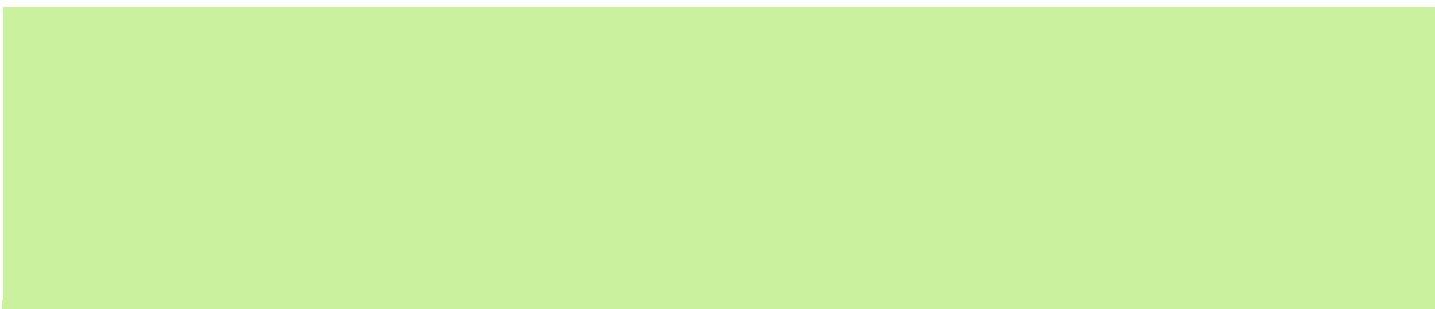
Oppgave 4 Treningsplanlegging

- a) Lag en periodeplan over fire uker med utholdenhetstrening, styrke- og bevegelighetstrening, som inneholder øvelser som er relevante i forhold til utøvelsen av ditt instrument.
- b) Lag en øktplan for én av øktene fra periodeplanen. Økten skal vare 60-75 min.

Vurderingskriterier Ergonomi og bevegelse 1

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

Eleven skal	Karakteren 2	Karakteren 3 og 4	Karakteren 5 og 6
<p>- vise relevant kunnskap basert på teori og egne erfaringer</p>			
<ul style="list-style-type: none"> I hvilken grad brukes fagspesifikke ord og uttrykk? 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> kan noe fagstoff bruker egne erfaringer 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> viser god faglig oversikt og forståelse kan en del fagstoff og bruker faguttrykk bruker egne erfaringer 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> viser meget god faglig oversikt og forståelse kan mye fagstoff, bruker mange faguttrykk, og ser sammenheng med egne erfaringer
<p>- gjøre rede for og begrunne faglige sammenhenger</p>			
<ul style="list-style-type: none"> I hvilken grad kan eleven formulere seg klart, presist og saklig? 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> kan fylle ut en ufullstendig skisse/ et ufullstendig utkast til treningsplan forklarer ufullstendig kan forklare noen faglige sammenhenger 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
<p>- tenke kritisk og gjøre gode vurderinger</p>			
<ul style="list-style-type: none"> I hvilken grad viser eleven evne til å analysere og reflektere, og bruke egne erfaringer og kunnskap på en 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 tenke kritisk og gjøre gode vurderinger 	<p>Eleven</p> <ul style="list-style-type: none"> kan analysere og reflektere på et høyt nivå kan tenke kritisk og gjøre gode vurderinger



www.vigoiks.no/eksamen