

Eksamen

23.11.2017

DAN2002

Grunntrening i dans 2

Programområde: Dans

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 5 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 du alltid føre dei 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	Vurderingsmatrise i grunntrening i dans 2
Informasjon om vurderinga	<p>Det blir lagt vekt på</p> <ul style="list-style-type: none">- evne til refleksjon- kunnskap om eigne anatomiske føresetnader- forståing for og kunnskap om overføringsverdi mellom faga (grunntrening–dansefag)- evne til å knyte saman teori og praksis
Andre opplysningar	

Ta utgangspunkt i at du er elev på danselinja i 3. klasse på vidaregåande skule. Du har 22 dansetimar i uke, og 20 av dei er praktiske.

Som førebuing til den skriftlege oppgåva skal du reflektere over dette:

Kva for fysiske og mentale utfordringar støyter du på i treningskvardagen som danseelev? Ta utgangspunkt i eventuelle tidlegare skadar, treningsbakgrunn og den noverande fysiske forma di.

Kva for tiltak meiner du det er føremålstenleg for deg å setje i verk for å utvikle deg optimalt innan klassisk ballett, moderne samtidsdans og jazzdans?

Definer tre utviklingsmål som du ønskjer å leggje vekt på i oppgåva under.

Oppgåve

Som eit supplement til dansetreninga skal du lage eit eige treningsopplegg som fremmar **uthald, balanse, spenst, styrke og rørsleevne**.

I tillegg skal du gjere greie for kor viktig restitusjon er med tanke på dei fysiske utfordringane du møter i den daglege dansetreninga.

Opplegget skal vare i 45–60 minutt, og det skal kunne gjennomførast både i og utanom skuletida.

Du skal svare på både a, b og c.

a) Forklar og grunngi innhaldet i treningsopplegget ditt, og gjer greie for prinsippa knytte til uthald, balanse, spenst, styrke, rørsleevne og restitusjon.

Her skal du seie kva som skjer reint fysiologisk/anatomisk i kroppen med tanke på kvart enkelt prinsipp.

Til slutt skal du kort drøfte og vurdere kor viktig riktig kosthald er for deg som danseelev, og lage eit forslag til meny for ei veke med grunngiving av vala dine.

b) Treningsopplegget skal innehalde tydeleg progresjon i forhold til oppsett målsetjing. Her er det viktig at du reflekterer over korleis du arbeider med måloppnåing og motivasjon. På kva måte påverkar den mentale innstillinga prestasjonane dine i dans, og korleis kan du arbeide målretta og konsentrert ved hjelp av mentale teknikkar og metodar?

Du må òg seie noko konkret om rammene, slik som kor mange veker du skal arbeide med dette, og kor ofte du skal gjennomføre opplegget.

c) Til slutt skal du seie noko om kva verdi dette treningsopplegget har for yteevna og utviklinga di som danseelev. Bruk konkrete eksempel.

Eksamensinformasjon	
Eksamenstid	Eksamen varer i 5 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	Vurderingsmatrise i grunntrening i dans 2
Informasjon om vurderingen	<p>Det legges vekt på</p> <ul style="list-style-type: none">- evne til refleksjon- kunnskap om egne anatomiske forutsetninger- forståelse for og kunnskap om overføringsverdi mellom fagene (grunntrening–dansefag)- evne til å knytte sammen teori og praksis
Andre opplysninger	

Ta utgangspunkt i at du er elev på danselinjen i 3. klasse på videregående skole. Du har 22 dansetimer i uken, hvorav 20 er praktiske.

Som forberedelse til den skriftlige oppgaven skal du reflektere over følgende:

Hvilke fysiske og mentale utfordringer støter du på i treningshverdagen som danseelev? Ta utgangspunkt i eventuelle tidligere skader, treningsbakgrunn og din nåværende fysiske form.

Hvilke tiltak mener du er hensiktsmessig for deg å iverksette for å utvikle deg optimalt innen klassisk ballett, moderne samtidsdans og jazzdans?

Definer tre utviklingsmål som du ønsker å legge vekt på i oppgaven under.

Oppgave

Som et supplement til dansetreningen skal du lage et eget treningsopplegg som fremmer **utholdenhet, balanse, spenst, styrke og bevegelighet**.

I tillegg skal du beskrive viktigheten av restitusjon med tanke på de fysiske utfordringene du møter i den daglige dansetreningen.

Opplegget skal ha en varighet på 45–60 minutter, og det skal kunne gjennomføres både i og utenom skoletiden.

Du skal svare på både a, b og c.

a) Forklar og begrunn innholdet i treningsopplegget ditt, og gjør rede for prinsippene knyttet til utholdenhet, balanse, spenst, styrke, bevegelighet og restitusjon.

Her skal du si hva som skjer rent fysiologisk/anatomisk i kroppen med tanke på hvert enkelt prinsipp.

Til slutt skal du kort drøfte og vurdere betydningen av riktig kosthold for deg som danseelev, og lage et forslag til en ukes meny med begrunnelser for valgene dine.

b) Treningsopplegget skal inneholde tydelig progresjon i forhold til oppsatt målsetting. Her er det viktig at du reflekterer over hvordan du arbeider med måloppnåelse og motivasjon. På hvilken måte påvirker den mentale innstilling dine prestasjoner i dans, og hvordan kan du arbeide målrettet og konsentrert ved hjelp av mentale teknikker og metoder?

Du må også si noe konkret om rammene, slik som antall uker du skal arbeide med dette, og hvor ofte du skal gjennomføre opplegget.

c) Til slutt skal du si noe om hvilken verdi dette treningsopplegget har for din yteevne og utvikling som danseelev. Bruk konkrete eksempler.

Vedlegg 1:

Kjennetegn på måloppnåelse for skriftlig eksamen i grunntrening 2 – DAN 2002

Hoved-områder	Forskriftenes beskrivelser av karakterer Læreplanmål:	Karakteren 2 uttrykker at eleven har lav kompetanse i faget.	Karakteren 3 uttrykker at eleven har nokså god kompetanse i faget. Karakteren 4 uttrykker at eleven har god kompetanse i faget.	Karakteren 5 uttrykker at eleven har meget god kompetanse i faget. Karakteren 6 uttrykker at eleven har særdeles god kompetanse i faget.
Dans og helse	Planlegge, gjennomføre og vurdere egne treningsopplegg relatert til dans	Eleven <ul style="list-style-type: none"> – evner i liten grad å integrere praktisk og teoretisk kunnskap i planlegging, gjennomføring og vurdering av eget treningsopplegg relatert til dans – viser noe kunnskap om overføringsverdien til dansefagene 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> – evner nokså godt / godt å integrere praktisk og teoretisk kunnskap i planlegging, gjennomføring og vurdering av eget treningsopplegg relatert til dans – viser nokså god / god kunnskap om overføringsverdien til dansefagene 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> – evner meget godt / særdeles godt å integrere praktisk og teoretisk kunnskap i planlegging, gjennomføring og vurdering av eget treningsopplegg relatert til dans – viser meget god / særdeles god kunnskap om overføringsverdien til dansefagene
	Reflektere over og beskrive betydningen av mental trening relatert til dans	Eleven <ul style="list-style-type: none"> – beskriver i liten grad betydningen av mental helse relatert til dans – viser lite refleksjon 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> – beskriver i noen grad / godt betydningen av mental helse relatert til dans – viser noe/god refleksjon 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> – beskriver meget godt / særdeles godt betydningen av mental helse relatert til dans – reflekterer meget godt / særdeles godt
	Drøfte og vurdere betydningen av kosthold og livsstil relatert til egen danseutøvelse	Eleven <ul style="list-style-type: none"> – viser noe forståelse for betydningen av kosthold og livsstil knyttet til egen danseutøvelse – drøfter ikke 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> – viser forståelse for og forklarer noe/godt betydningen av kosthold og livsstil relatert til egen danseutøvelse – har noen/god grad av drøfting knyttet til temaet 	Eleven <ul style="list-style-type: none"> – viser meget god / særdeles god kunnskap om og innsikt i betydningen av kosthold og livsstil relatert til egen danseutøvelse – har meget god / særdeles god grad av drøfting knyttet til temaet

<i>Utforskning og samhandling</i>	Samarbeide om planlegging, gjennomføring og vurdering av danseutøvelse	Eleven – samarbeider i liten grad om planlegging, gjennomføring og vurdering av danseutøvelse	Eleven – samarbeider litt/godt om planlegging, gjennomføring og vurdering av danseutøvelse	Eleven – samarbeider meget godt / særdeles godt om planlegging, gjennomføring og vurdering av danseutøvelse
	Observere og vurdere eget og andres arbeid som grunnlag for danserisk utvikling	Eleven – vurderer i noen grad eget og andres arbeid som grunnlag for danserisk utvikling	Eleven – vurderer litt/godt eget og andres arbeid som grunnlag for danserisk utvikling	Eleven – vurderer meget godt / særdeles godt eget og andres arbeid som grunnlag for danserisk utvikling
	Karakteren 1 uttrykker at besvarelsen viser lavere måloppnåelse enn det som er beskrevet ovenfor.			



www.vigoiks.no/eksamen