

Eksamen

15.11.2017

MUS2001 Ergonomi og rørsle 1 / Ergonomi og
bevegelse 1

Programområde: Musikk

Privatist

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 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 grunngi 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• Planlegge og vurdere ein periodeplan og ein øktplan• Bruke hjelpemiddel på ein formålstenleg måte

Oppgave 1 Lagidrett

- a) Vel deg ein lagidrett i ballspel. Beskriv og forklar 2 øvingar som kan utvikle deg til ein betre spelar.
- b) I lagidrettar er samarbeid viktig. Kva for andre positive element finn vi? Er det ulemper ved lagidrettar?

Oppgave 2 Dans

- a) Beskriv ein norsk folkedans. Steg og musikk.
- b) Korleis kan ei danseøkt med folkedans (ringdans/pardans) vere positivt for klasse miljøet? Reflekter.
- c) Forklar korleis dans kan betre helse både fysisk og psykisk.

Oppgave 3 Livsstil

- a) Nemn nokre viktige faktorar som påverkar trening og livsstil. Reflekter over desse.
- b) Dersom du er inaktiv/ikkje fysisk aktiv, kva for konsekvensar kan dette få for deg som musikal?

Oppgave 4 Treningsplanlegging

- a) Ta utgangspunkt i instrumentet ditt og lag ein periodeplan på 4 veker. Fokus er uthaldstrening og styrketrening.
- b) Lag ein detaljert øktplan for ei av øktene. Økta skal vare 60 min.
- c) Vel deg to av øvingane som er viktige i utøvinga av instrumentet ditt. Kva muskel/muskelgruppe er i fokus? Beskriv og forklar korleis du tenker trening av rørsleevne i forhold til denne muskelen/muskelgruppa.

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 vert fagspesifikke ord og uttrykk brukt?	Eleven - kan noko fagstoff - bruker nokre 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 grunngi 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 grunngi 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 grunngi faglege samanhengar
- tenke kritisk og gjere gode vurderingar			
• I kva grad viser eleven evne til å analysere, reflektere og bruke egne erfaringar og kunnskap på ein kritisk måte	Eleven - kan i liten grad analysere og reflektere	Eleven - kan i nokon grad 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 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. 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 Lagidrett

- a) Velg deg en lagidrett i ballspill. Beskriv og forklar 2 øvelser som kan utvikle deg til en bedre spiller.
- b) I lagidretter er samarbeid viktig. Hvilke andre positive elementer finner vi? Er det ulemper ved lagidretter?

Oppgave 2 Dans

- a) Beskriv en norsk folkedans. Steg og musikk.
- b) Hvordan kan en danseøkt med folkedans (ringdans/pardans) være positivt for klasse miljøet? Reflekter.
- c) Forklar hvordan dans kan bedre helsen både fysisk og psykisk.

Oppgave 3 Livsstil

- a) Nevn noen viktige faktorer som påvirker trening og livsstil. Reflekter rundt disse.
- b) Dersom du er inaktiv/ikke fysisk aktiv, hvilke konsekvenser kan dette få for deg som musiker?

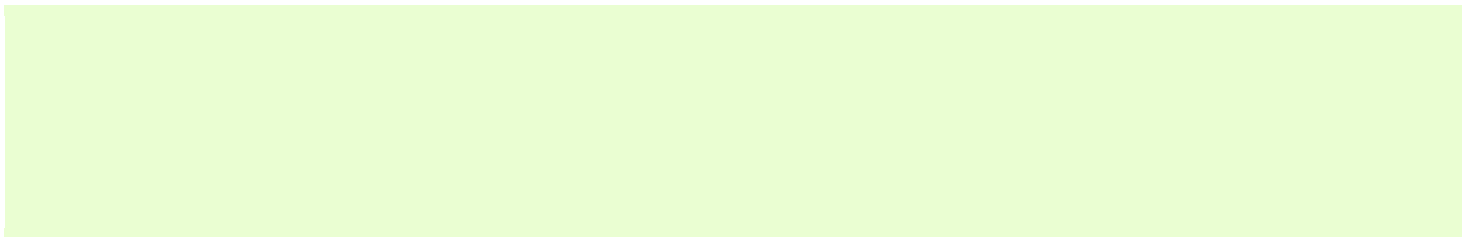
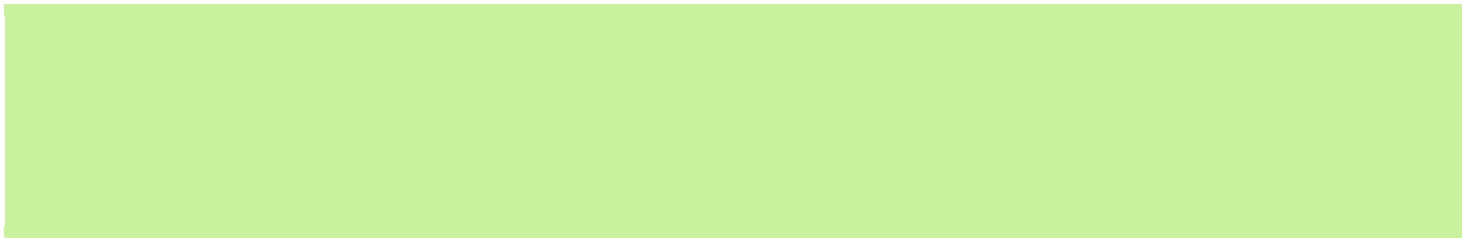
Oppgave 4 Treningsplanlegging

- a) Ta utgangspunkt i ditt instrument og lag en periodeplan på 4 uker. Fokus er utholdenhetstrening og styrketrening.
- b) Lag en øktplan for én av øktene. Økten skal vare 60 min.
- c) Velg deg to av øvelsene som er viktig i utøvelsen av ditt instrument. Hvilke muskel/muskelgruppe er i fokus? Beskriv og forklar hvordan du tenker bevegelsestrening i forhold til denne muskelen/muskelgruppen.

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 noen 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, reflektere og bruke egne erfaringer og kunnskap på en kritisk måte	Eleven - kan i liten grad analysere og reflektere	Eleven - kan i noen grad 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