

Eksamen

Dato: 1.6.2018

DAN2002

Grunntrening 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 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 utskrifter eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
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 <p>Vurderingsretteiinga/vurderingsmatrisa finn du på www.vigoiks.no/eksamen/vurderingsveiledninger.</p> <p>Det er kompetansemåla i læreplanen som beskriv kva kompetanse det er venta at du viser til eksamen. Læreplanen i faget finn du på www.udir.no/Lareplaner/Finn-lareplan/.</p>

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

Eksamen er tredelt, og du skal svare på alle tre delane og på alle punkta under kvar del.

Det er viktig at du grunngir svara dine med bruk av relevant teori, og at du tek utgangspunkt i dine eigne erfaringar som danseelev.

Oppgåve 1

- a) Motivasjon er viktig for å lykkast med dansetreninga. Korleis vil du definere omgrepet «motivasjon», og på kva måte arbeider du med motivasjon før, under og etter trening? Bruk eksempel frå din eigen treningskvardag.
- b) Stress er ein faktor som kan spele inn under trening og på scenen. Korleis vil du definere stress, og på kva måte arbeider du mentalt med dette før, under og etter trening? Bruk eksempel frå din eigen treningskvardag.
- c) Ta utgangspunkt i din eigen treningskvardag, og set deg to utviklingsmål for kommande semester.
 - Skisser ein relevant plan for eigentrening som kan styrkje realiseringa av utviklingsmåla dine.
 - Kva for utfordringar kan du møte på undervegs, og korleis vil du arbeide med desse utfordringane fysisk og mentalt?

Oppgåve 2

- a) Gjer greie for kva eit sunt og variert kosthald er, og grunngi korleis riktig ernæring påverkar yteevna di under trening.
- b) Lag eit forslag til ein dagsmeny som inneheld nok av dei nødvendige næringsstoffa (karbohydrat, feitt og protein), tilpassa treningsprogrammet ditt og timeplanen elles.
- c) Drøft kva for fysiske og psykiske konsekvensar det vil få om du ikkje får i deg tilstrekkeleg med næring i løpet av ein treningsdag. Bruk konkrete eksempel for å underbygge drøftinga, og bruk relevant teori om temaet.

Oppgave 3

- a) Korleis vil du definere omgrepet «livsstil»?
- b) Korleis vil du beskrive din eigen livsstil?
- c) Kva for tiltak (mentale og/eller fysiske) er du villig til å setje i verk for å få ein betre livskvalitet? Grunngi svaret.

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. Hvis du bruker utskrifter eller sitater fra Internett, skal du oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderingen	<p>Det blir lagt 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 <p>Vurderingsveiledningen/vurderingsmatrisen finner du på www.vigoiks.no/eksamen/vurderingsveiledninger.</p> <p>Det er kompetansemålene i læreplanen som beskriver hvilken kompetanse det forventes at du viser til eksamen. Læreplanen i faget finner du på www.udir.no/Lareplaner/Finn-lareplan/.</p>

Ta utgangspunkt i at du er elev på danselinja i 3. klasse på videregående skole. Du har 22 dansetimer per uke, og 20 av dem er praktiske.

Eksamen er tredelt, og du skal svare på alle tre delene samt alle punktene under hver del.

Det er viktig at du begrunner svarene dine med bruk av relevant teori, og at du tar utgangspunkt i dine egne erfaringer som danseelev.

Oppgave 1

- a) Motivasjon er viktig for å lykkes med dansetreningen. Hvordan vil du definere begrepet «motivasjon», og på hvilken måte arbeider du med motivasjon før, under og etter trening? Bruk eksempler fra din egen treningshverdag.
- b) Stress er en faktor som kan spille inn under trening og på scenen. Hvordan vil du definere stress, og på hvilken måte arbeider du mentalt med dette før, under og etter trening? Bruk eksempler fra din egen treningshverdag.
- c) Ta utgangspunkt i din egen treningshverdag, og sett deg to utviklingsmål for kommende semester.
 - Skisser en relevant plan for egentrening som kan styrke realiseringen av utviklingsmålene dine.
 - Hvilke utfordringer kan du møte på underveis, og hvordan vil du arbeide med disse utfordringene fysisk og mentalt?

Oppgave 2

- a) Gjør rede for hva et sunt og variert kosthold er, og begrunn hvordan riktig ernæring påvirker yteevnen din under trening.
- b) Lag et forslag til en dagsmeny som inneholder nok av de nødvendige næringsstoffene (karbohydrater, fett og proteiner), tilpasset treningsprogrammet ditt og timeplanen ellers.
- c) Drøft hvilke fysiske og psykiske konsekvenser det vil få om du ikke får i deg tilstrekkelig med næring i løpet av en treningsdag. Bruk konkrete eksempler for å underbygge drøftingen, og bruk relevant teori om temaet.

Oppgave 3

- a) Hvordan vil du definere begrepet «livsstil»?
- b) Hvordan vil du beskrive din egen livsstil?
- c) Hvilke tiltak (mentale og/eller fysiske) er du villig til å iverksette for å få en bedre livskvalitet? Begrunn svaret.



www.vigoiks.no/eksamen