

Eksamen

23.05.2019

DAN2001 Grunntrening i dans 1

Programområde: Dans

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 5 timar.
Hjelpemiddel	Alle hjelpemiddel er tillatne, bortsett frå ope Internett, samskriving, chat og andre moglegheiter for å kunne utveksle informasjon med andre.
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)- knyte teori til praksis
Andre opplysningar	Du skal svare på begge oppgåver. Les derfor nøye gjennom alle oppgåvene før du svarer på dei.

Oppgave 1

Fysiske føresetnader – dans

- a) Som danseelev har du no hatt undervisning i mellom anna klassisk ballett, moderne dans / samtidsdans og jazzdans. Treningsmengda di vil auke på Vg3. Kanskje trener du ein del i fritida også? Gjennom treninga har du kanskje opparbeidd deg ei større bevisstheit om kva for nokon av dine eigne fysiske føresetnader som hjelper deg med å meistre oppgåvene i timane. Vidare har du kanskje støytt på nokre utfordringar som du ønskjer å jobbe med?

Ut frå erfaringa du har så langt med dansetrening og med dine eigne teknisk-fysiske føresetnader: Kva er styrkane og svakheitene dine, og korleis kan du ut frå det jobbe konstruktivt framover?

Vel minst tre av føresetnadene som er lista opp under. Beskriv korleis du spesifikt har utvikla dei fysiske ferdigheitene dine på desse områda, og korleis dette påverkar deg som dansar i dag. Forklar og grunngi også korleis svake ferdigheiter på desse områda kan bidra til skadar. Trekk inn eigne erfaringar der det passar.

- 1) Balanse
- 2) Koordinasjon
- 3) Spenst
- 4) Uthald
- 5) Mobilitet
- 6) Styrke turn-out og senter
- 7) Styrke i legger og føter
- 8) Styrke i rygg og overkropp
- 9) Styrke og mobilitet i hofte

- b) Kva for teknisk-fysiske ferdigheiter som dansar er det viktig at du utviklar framover? Lag eit realistisk treningsprogram til deg sjølv som går over fire veker. Forklar og beskriv med gode eksempel (øvingar) korleis du med eigentrening best kan utvikle ferdigheitene dine vidare. Definer også tidsbruken per veke. Eit realistisk program kan for eksempel vere korte daglege økter på cirka 20 minutt eller noko lengre økter tre gonger i veka. Vurder og grunngi treningsprogrammet i forhold til målet du har med treninga.

Oppgave 2

Livsstil og helse

Du har truleg erfart at livsstilen og helsa di kan påverke yteevna og motivasjonen din både positivt og negativt. Det kan for eksempel handle om kvaliteten på søvn og restitusjon, eller det kan handle om kosthald, sosiale forhold, ulike miljøfaktorar eller treningsforhold.

- a. Ta utgangspunkt i din eigen kvardag med skole og fritidsaktivitetar. Beskriv og gjer greie for korleis det daglege kosthaldet ditt påverkar den fysiske og psykiske yteevna di. Ta med eksempel på korleis det du et, og kor ofte du et, påverkar yteevna, der det er relevant, og konkluder med kva som er det optimale kosthaldet for deg og din kvardag. I konklusjonen skal du grunngi svara dine og trekkje inn det du har av kunnskap om protein, karbohydrat og feitt, og anna du meiner er relevant for helsa, yteevna og den fysiske utviklinga di.
- b. Beskriv tilsvarande korleis restitusjon påverkar yteevna di. Forklar kva som er den beste balansen mellom aktivitet, restitusjon og mengde søvn for helsa og yteevna di. Trekk inn egne erfaringar og eksempel der det er relevant.

Bokmål

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 5 timer.
Hjelpemidler	Alle hjelpemiddel er tillatt, unntatt åpent Internett, samskriving, chat og andre muligheter for å kunne utveksle informasjon med andre.
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)- knytte sammen teori til praksis
Andre opplysninger	Du skal svare på begge oppgaver. Les derfor nøye gjennom alle oppgavene før du svarer på dem.

Oppgave 1

Fysiske forutsetninger – dans

- a) Som danseelev har du nå hatt undervisning i blant annet klassisk ballett, moderne dans / samtidsdans og jazzdans. Treningsmengden din vil øke på Vg3. Kanskje trener du en del i fritiden også? Gjennom treningen har du kanskje opparbeidet deg en større bevissthet om hvilke av dine egne fysiske forutsetninger som hjelper deg med å mestre oppgavene i timene. Videre har du kanskje støtt på noen utfordringer som du ønsker å jobbe med for å forbedre prestasjonene dine?

Ut fra erfaringen du har så langt med dansetrening og med dine egne teknisk-fysiske forutsetninger: Hva er dine styrker og svakheter, og hvordan kan du ut fra det jobbe konstruktivt framover?

Velg minst tre av forutsetningene som er listet opp under. Beskriv hvordan du spesifikt har utviklet dine fysiske ferdigheter på disse områdene, og hvordan dette påvirker deg som danser i dag. Forklar og begrunn også hvordan svake ferdigheter på disse områdene kan bidra til skader. Trekk inn egne erfaringer der det passer.

- 1) Balanse
- 2) Koordinasjon
- 3) Spenst
- 4) Utholdenhet
- 5) Mobilitet
- 6) Styrke turn-out og senter
- 7) Styrke i legger og føtter
- 8) Styrke i rygg og overkropp
- 9) Styrke og mobilitet i hofte

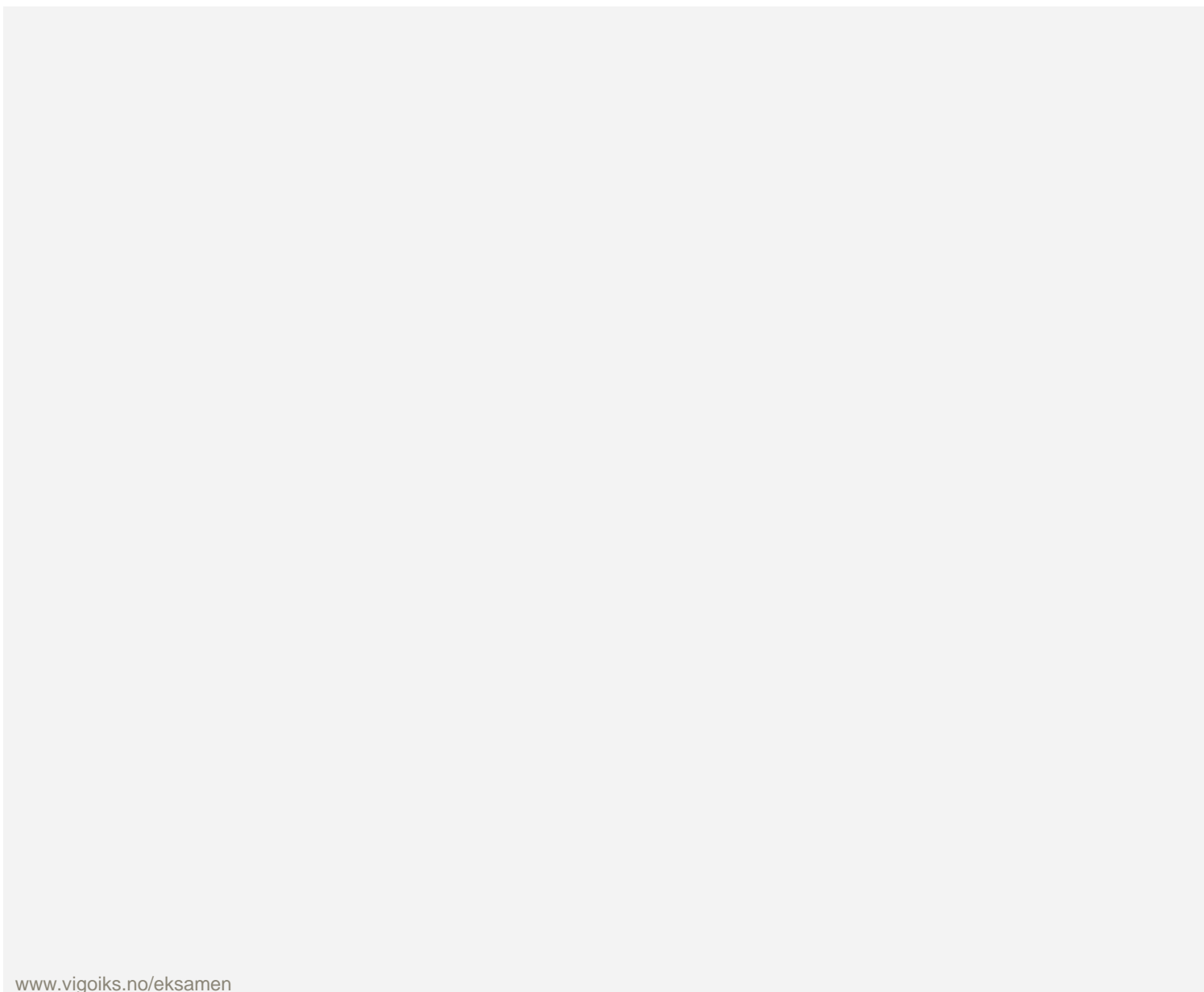
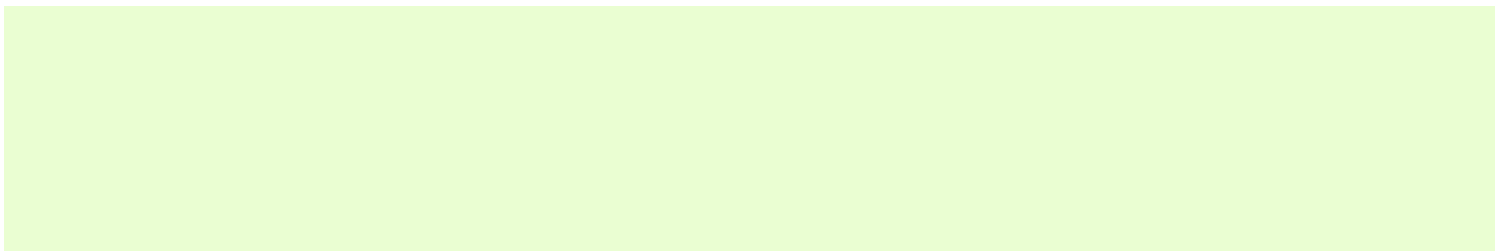
- b) Hvilke teknisk-fysiske ferdigheter som danser er det viktig at du utvikler framover? Lag et realistisk treningsprogram til deg selv som går over fire uker. Forklar og beskriv med gode eksempler (øvelser) hvordan du med egentrening best kan utvikle ferdighetene dine videre. Definer også tidsbruken per uke. Et realistisk program kan for eksempel være korte daglige økter på cirka 20 minutter eller noe lengre økter tre ganger i uken. Vurder og begrunn treningsprogrammet i forhold til målet du har med treningen.

Oppgave 2

Livsstil og helse

Du har trolig erfart at livsstilen og helsen din kan påvirke yteevnen og motivasjonen din både positivt og negativt. Det kan for eksempel handle om kvaliteten på søvn og restitusjon, eller det kan handle om kosthold, sosiale forhold, ulike miljøfaktorer eller treningsforhold.

- a. Ta utgangspunkt i din egen hverdag med skole og fritidsaktiviteter. Beskriv og gjør rede for hvordan det daglige kostholdet ditt påvirker den fysiske og psykiske yteevnen din. Ta med eksempler på hvordan det du spiser, og hvor ofte du spiser, påvirker yteevnen, der det er relevant, og konkluder med hva som er det optimale kostholdet for deg og din hverdag. I konklusjonen skal du begrunne svarene dine og trekke inn det du har av kunnskap om proteiner, karbohydrater og fett, samt annet du mener er relevant for helsen, yteevnen og den fysiske utviklingen din.
- b. Beskriv tilsvarende hvordan restitusjon påvirker yteevnen din. Forklar hva som er den beste balansen mellom aktivitet, restitusjon og mengde søvn for helsen og yteevnen din. Trekk inn egne erfaringer og eksempler der det er relevant.



www.vigoiks.no/eksamen