

Eksamen

04.06.2019

DAN2002 Grunntrening i dans 2

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)• evne til å knyte saman teori og praksis
Andre opplysningar	Du skal svare på begge oppgåver. Les derfor nøye gjennom oppgåvene før du svarer på dei.

Oppgave 1

Som elev ved vidaregåande skole har du mange ulike fag og oppgåver. Fleire opplever skolekvardagen som både stressande og slitsam, og mange slit med motivasjonen og med stressrelaterte symptom. Førekomsten av angst og depresjon aukar, og det er mange unge som opplever eit for stort prestasjonspress.

- a. Med utgangspunkt i di eiga erfaring som danseelev skal du reflektere over kva for mentale ferdigheiter du meiner det er viktig å ha for å kunne oppretthalde ei god mental helse.
- b. Gjer greie for med eksempel korleis du kan ta i bruk mentale teknikkar og metodar som verkar spenningsregulerande, og som påverkar den fysiske og psykiske helsa di – både når du dansar, og i fritida.
- c. Beskriv og reflekter over korleis den mentale helsa di påverkar motivasjon og prestasjonar i dansekvardagen din. På kva måte meiner du at den mentale tankegangen din er med på å påverke treningskvardagen din som dansar? Underbygg svaret med konkrete eksempel frå din eigen dansekvardag.

Oppgave 2

Som danseelev i 3. klasse skal du snart ha eksamen i Scenisk dans 3. Du har fått tilbakemelding om kva for faglege utfordringar du bør arbeide med fram mot eksamen. Vel éi fagleg utfordring frå kvar av dei ulike danseteknikkane klassisk ballett, jazzdans og moderne dans / samtidsdans.

- a. Definer med utgangspunkt i din eigen anatomi kva som er dine faglege utfordringar.
- b. Lag eit treningsopplegg for 6–8 veker som skal vere eit supplement til den ordinære undervisninga på skolen. Opplegget skal kunne gjennomførast innanfor ei tidsramme på 30–45 minutt, og du skal utføre det 2–3 gonger per veke.
- c. Beskriv konkrete tiltak som kan hjelpe deg med å utvikle dei tekniske utfordringane dine innanfor ein gitt periode. Grunngi vala dine med bruk av relevant teori frå treningslære og anatomi.

Bokmål

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 5 timer.
Hjelpemidler	Alle hjelpemidler 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 atomiske forutsetninger• forståelse for og kunnskap om overføringsverdi mellom fagene (grunntrening–dansefag)• evne til å knytte sammen teori og praksis
Andre opplysninger	Du skal svare på begge oppgavene. Les derfor nøye gjennom begge oppgavene før du svarer på dem.

Oppgave 1

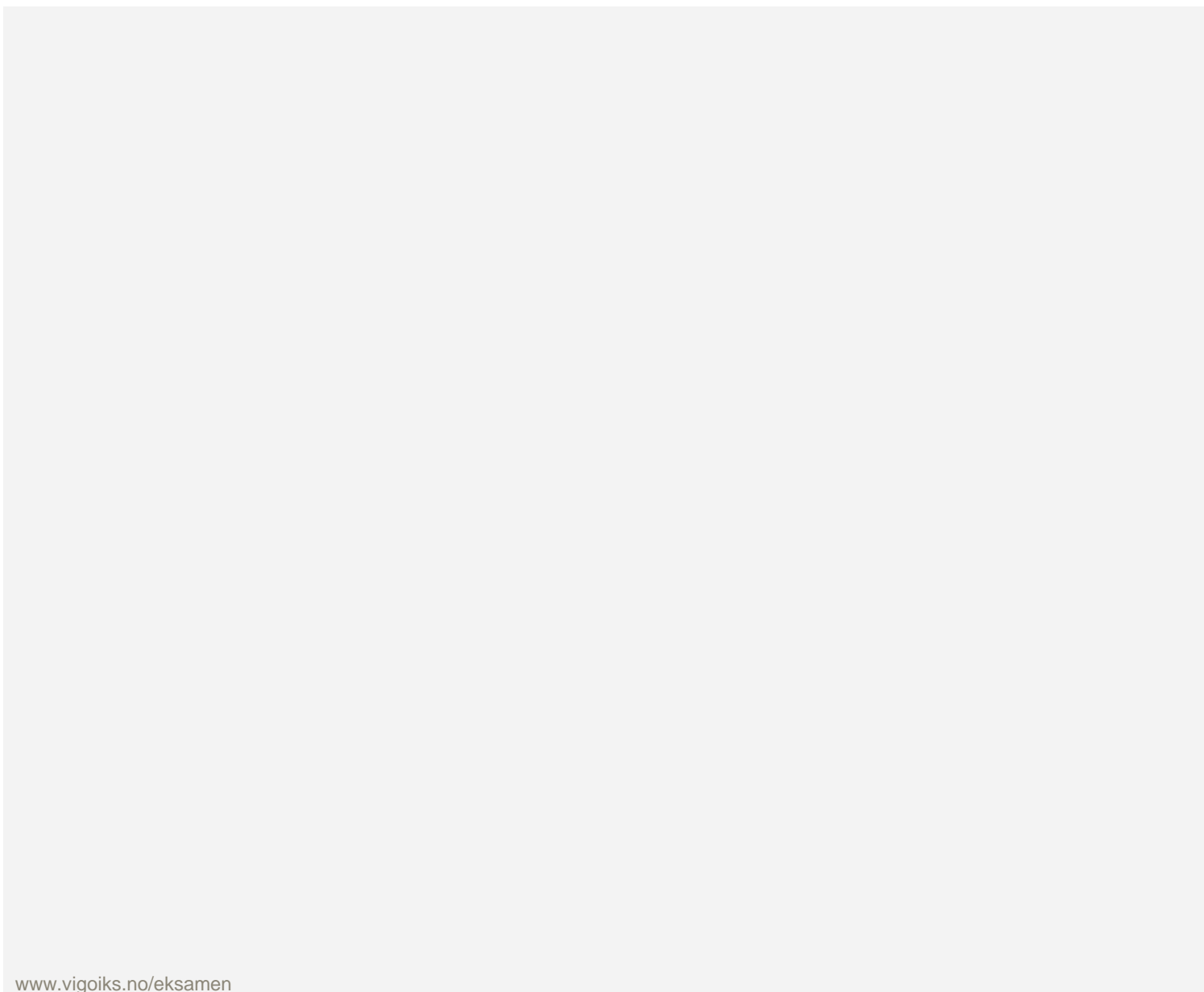
Som elev ved videregående skole har du mange ulike fag og oppgaver. Flere opplever skolehverdagen som både stressende og slitsom, og mange sliter med motivasjonen og med stressrelaterte symptomer. Forekomsten av angst og depresjon øker, og det er mange unge som opplever et for stort prestasjonspress.

- a. Med utgangspunkt i din egen erfaring som danseelev skal du reflektere over hvilke mentale ferdigheter du mener det er viktig å ha for å kunne opprettholde en god mental helse.
- b. Redegjør med eksempler for hvordan du kan ta i bruk mentale teknikker og metoder som virker spenningsregulerende, og som påvirker den fysiske og psykiske helsen din – både når du danser, og i fritiden.
- c. Beskriv og reflekter over hvordan den mentale helsen din påvirker motivasjon og prestasjoner i dansehverdagen din. På hvilken måte mener du at den mentale tankegangen din er med på å påvirke treningshverdagen din som danser? Underbygg svaret med konkrete eksempler fra din egen dansehverdag.

Oppgave 2

Som danseelev i 3. klasse skal du snart ha eksamen i Scenisk dans 3. Du har fått tilbakemelding om hvilke faglige utfordringer du bør arbeide med fram mot eksamen. Velg én faglig utfordring fra hver av de ulike danseteknikkene klassisk ballett, jazzdans og moderne dans / samtidsdans.

- a. Definer med utgangspunkt i din egen anatomi hva som er dine faglige utfordringer.
- b. Lag et treningsopplegg for 6–8 uker som skal være et supplement til den ordinære undervisningen på skolen. Opplegget skal kunne gjennomføres innenfor en tidsramme på 30–45 minutter, og du skal utføre det 2–3 ganger per uke.
- c. Beskriv konkrete tiltak som kan hjelpe deg med å utvikle dine tekniske utfordringer innenfor angitt periode. Begrunn valgene dine med bruk av relevant teori fra treningslære og anatomi.



www.vigoiks.no/eksamen