

Eksamen

15.11.2019

MUS2002 Ergonomi og rørsle 2 / Ergonomi og bevegelse
2

Programområde: Musikk, dans og drama

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 5 timar.
Hjelpemiddel	Alle hjelpemiddel er tillatne, unntatt 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 utskrift eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderinga	Sjå eiga vurderingsrettleiing. https://www.vigoiks.no/

Oppgåve 1 Idrett

Vel deg ein lagidrett i ballspel og forklar følgjande:

- a) Kva for teknikk og kva for ferdigheiter blir kravde i ballspelet du har valt?
- b) Kva for taktikk kan de trene på i ballspelet, og korleis kan det sameinast med samarbeid, toleranse og omsorg, som er sentrale omgrep i faget?

Oppgåve 2 Dans

Vel deg ei danseform frå vår tid.

- a) Kva er typiske kjenneteikn ved denne danseforma? Forklar.
- b) Beskriv og forklar kva for fysiske ferdigheiter som blir kravde for å utøve denne danseforma? Kva er styrkane og utfordringane dine i valde danseform?
- c) På kva måtar kan dans generelt gjere deg til ein betre musikar? Kom med eksempel.

Oppgåve 3 Ergonomi og Livsstil

Det du et og drikk påverkar helsa di. Å ete sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet er bra både for helse og trivsel. (Helsenorge.no)

- a) Reflekter over kva eit godt kosthald og ein sunn livsstil er for deg?
- b) Korleis vil dette påverke deg og skulekvardagen din? Positivt og negativt, fysisk og mentalt.

Oppgåve 4 Treningsplanleggjar

- a) Ta utgangspunkt i den fysiske forma di og instrumentet ditt, og lag ein treningsplan som skal vare i 4 veker. Kvar økt skal vare i ca. 60 minutt, 2 gonger kvar veke. Målet for treningsplanane er å forbetre uthaldet og spensten din. Du skal òg ha med oppvarming og uttøying.
- b) Lag ein detaljert øktplan for første og siste økt i perioden. Progresjonen skal vere tydeleg. Her må du beskrive og forklare øvingane godt.

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 utskrift eller sitat fra Internett, skal du oppgi nøyaktig nettsadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderingen	Se egen vurderingsveiledning https://www.vigoiks.no/

Oppgave 1 Idrett

Velg deg en lagidrett i ballspill og forklar følgende:

- a) Hvilken teknikk og hvilke ferdigheter kreves i ditt valgte ballspill?
- b) Hvilken taktikk kan dere trene på i ballspillet, og hvordan kan det forenes med samarbeid, toleranse og omsorg, som er sentrale begreper i faget?

Oppgave 2 Dans

Velg deg en danseform fra vår tid.

- a) Hva er typiske kjennetegn ved denne danseformen? Forklar.
- b) Beskriv og forklar hvilke fysiske ferdigheter som kreves for å utøve denne danseformen? Hva er dine styrker og utfordringer i valgte danseform?
- c) På hvilke måter kan dans generelt gjøre deg til en bedre musiker? Kom med eksempler.

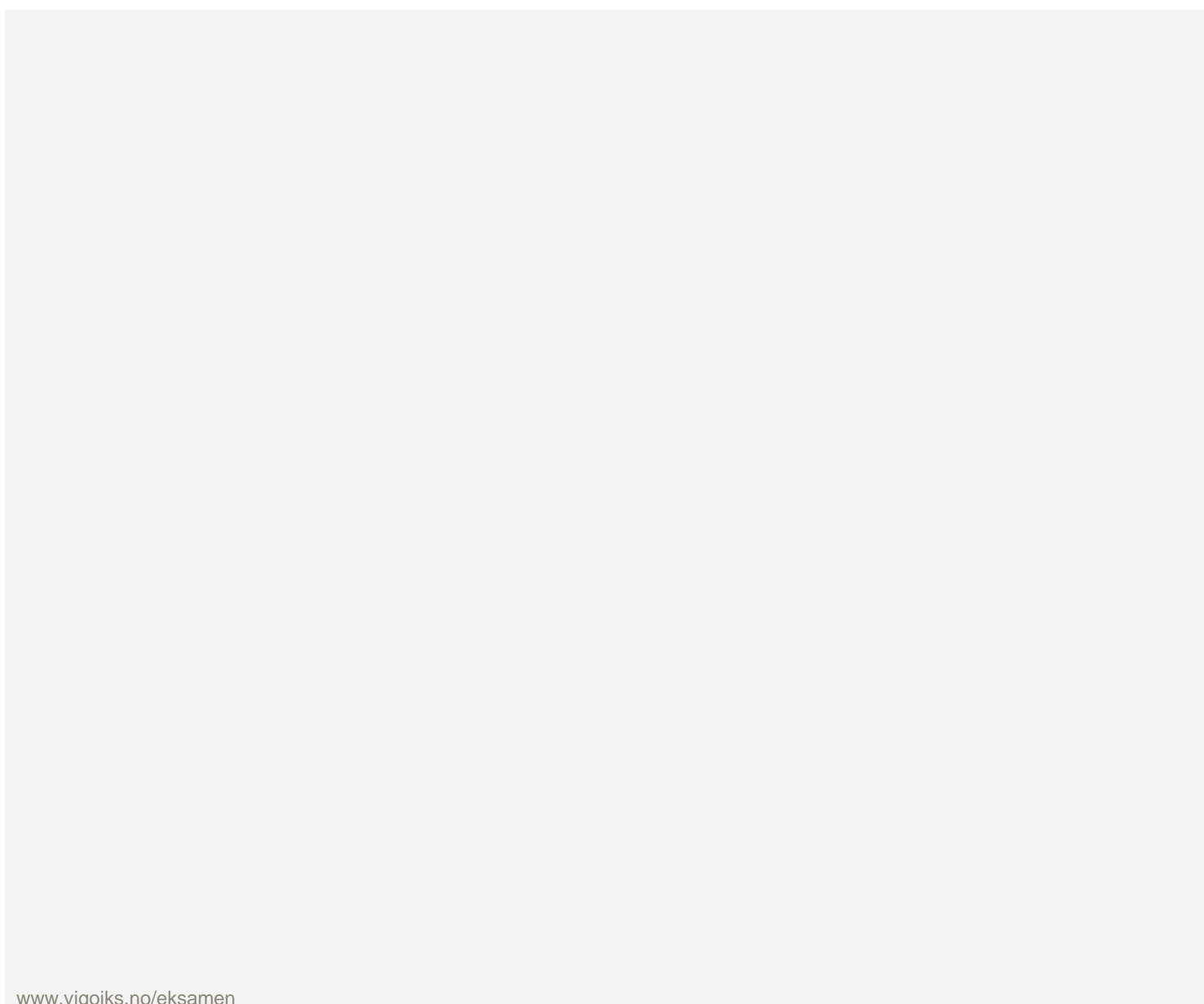
Oppgave 3 Ergonomi og Livsstil

Det du spiser og drikker påvirker helsen din. Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet er bra både for helse og trivsel. (Helsenorge.no)

- a) Reflekter over hva et godt kosthold og en sunn livsstil er for deg?
- b) Hvordan vil dette påvirke deg og din skolehverdag? Positivt og negativt, fysisk og mentalt.

Oppgave 4 Treningsplanlegger

- a) Ta utgangspunkt i din fysiske form og ditt instrument, og lag en treningsplan som skal vare i 4 uker. Hver økt skal vare i ca. 60 minutter, 2 ganger hver uke. Målet for treningsplanene er å forbedre din utholdenhet og spenst. Du skal også ha med oppvarming og uttøying.
- b) Lag en detaljert øktplan for første og siste økt i perioden. Progresjonen skal være tydelig. Her må du beskrive og forklare øvelsene godt.



www.vigoiks.no/eksamen