



Høgskolen i Telemark

**EKSAMEN
I
1006 Idrettsaktiviteter
08.05.2012**

Tid: 9-13
Målform: Bokmål/nynorsk
Sidetal: 3
Hjelpemiddel: Ingen
Merknader:
Vedlegg:

Eksamensresultata blir offentliggjort på studentweb.





Hver oppgave vektes 20%

Bokmål

Oppgave 1; Lagspill

Ronglan (2008) tar utgangspunkt i fire begreper for å beskrive kjernen ved idrettens lagspill – kroppslig utfoldelse, kamp, samhandling og problemløsning. Gjør rede for hver av disse fire begrepene, og vis hvordan disse utgjør lagspillenes egenart.

Oppgave 2; Koordinasjon

- Definer de generelle koordinative evnene; balanseevne, rytmefølelse, reaksjonevne, øye-hånd og øye-fot koordinasjon, romorienteringsevne og tilpasset kraftinnsats.
- Ta utgangspunkt i langrenn og enkeldans. Skisser to barmarksøvelser som har til hensikt å bedre balanseevnen i denne idretten. Gi en redegjørelse for hvorfor du mener disse øvelsene er godt egna til å utvikle balansen i nettopp enkeldans.

Oppgave 3; Volleyball

- Gjør rede for volleyballspilletts oppbygging (spilletts gang) som beskrevet i pensum.
- Med utgangspunkt i punktene du har redegjort i spørsmål 3 a, beskriv med stikkord hvilke tekniske arbeidsoppgaver er viktige for å løse de ulike teknikkene og gjøre gode tekniske handlinger.

Oppgave 4; Telemark, alpint og snowboard

Du skal ta utgangspunkt i din gjennomførte idrett.

- Beskriv forskjellen på en skrensende sving og en skjærende sving.
- Hva må en skiløper/snowboarder gjøre for å få til en skjærende sving – fra svinginngang til svingavslutning?
- I en storslålømløype vil en skiløper/snowboarder som kun kjører skjærende svinger kjøre raskere enn en løper som kun kjører skrensende svinger. Diskuter påstanden.

Oppgave 5; Livredning

- Hvilke egenskaper mener du er vesentlig for en livredder. Begrunn dine valg.
- Du kommer inn i en svømmehall og oppdager en person ligger livløs på bunnen av bassenget. Hva gjør du? Beskriv handlingsforløpet.
- Redegjør for prinsippene med den «forlengende arm».



Kvar oppgåve vert vekta 20%

Nynorsk

Oppgåve 1; Lagspel

Ronglan (2008) tek utgangspunkt i fire begrep for å beskrive kjernen ved idrettens lagspel – kroppsleg utfolding, kamp, samhandling og problemløysing. Grei ut kvar av desse fire begrepa, og vis korleis dei utgjer lagspelas eigenart.

Oppgåve 2; Koordinasjon

- Definer dei generelle koordinative evnene; balanseevne, rytmefølelse, reaksjonsevne, auge-hand og auge-fot koordinasjon, romorieteringsevne og tilpassa kraftinnsats.
- Ta utgangspunkt i langrenn og enkeldans. Skisser to barmarksøvelsar som har til hensikt å betre balansevnen i denne idretten. Grei ut om kvifor du meiner desse øvelsane er godt egna til å utvikle balansen i nettopp enkeldans.

Oppgåve 3; Volleyball

- Grei ut om volleyballspelets oppbygging (spelets gang) som beskrive i pensum.
- Med utgangspunkt i punkta du har redegjort i spørsmål 3 a, beskriv med stikkord kvafor tekniske arbeidsoppgåver som er viktige for å løyse dei ulike teknikkane og gjere gode tekniske handlingar.

Oppgåve 4; Telemark, alpint og snøbrett

Du skal ta utgangspunkt i din gjennomførte idrett.

- Beskriv forskjellen på ein skrensande sving og ein skjerande sving.
- Kva må ein skiløpar/snøbrett kjørar gjere for å få til ein skjerande sving – frå svinginngang til svingavslutning?
- I ein storslålomløype vil ein skiløpar/snøbrett kjørar som kun kjører skjerande svingar kjøre raskare enn ein løpar som kun kjører skrensande svingar. Diskuter påstanden.

Oppgåve 5; Livredning

- Kva for eigenskapar meiner du er vesentleg for ein livreddar. Grunngi vala dine.
- Du kjem inn i ein svømmehall og oppdagar ein person som ligg livlaus på botnen av bassenget. Kva gjer du? Beskriv handlingsforløpet.
- Grei ut om for prinsippa med den «forlengende arm».