



## Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

### **EKSAMEN**

**1009**

**Idrettsaktiviteter 1**

**13.12.2013**

Tid/Time:	3 timer/hours (14.15-17.15)
Målform/Language:	Bokmål/Nynorsk
Sidetal/Pages:	3 (inkludert denne/including this)
Hjelpemiddel/Aid:	Ingen

Sensuren finner du på StudentWeb.



## Bokmål

### Oppgave 1; Ballspill

- a) Ronglan (2008) definerer spillkompetanse som: «*hensiktsmessige bevegelser for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag.*» Gjør rede for hva som ligger i denne definisjonen.
- b) Kortsvarsoppgaver:
- 1) Hva menes med invasjonsspill?
  - 2) Hva menes med nettspill?
  - 3) Hva menes med spesifisitetsprinsippet?
  - 4) Gjør kort rede for hvorfor handlingsvalg er en viktig faktor ved ferdighetsbegrepet i fotball.

### Oppgave 2; Volleyball

Vi bruker baggerslag til mange ulike formål, men slaget er mest brukt til servemottak og i forsvar. Beskriv de viktige tekniske delmomentene knyttet til baggerslaget ved servemottak. Del opp din beskrivelse i: Utgangsstilling, forflytning til ballen og tilslag/ballberøring (når ballen treffes).

### Oppgave 3; Svømming

Stilarten crawl er vår eldste og raskeste svømmeart. Gjør rede for hvilke tekniske delmomenter knyttet til posisjon, beinspark, pusteteknikk og armtak en svømmer bør vektlegge i utførelsen av effektiv crawlteknikk.



## Nynorsk

### Oppgåve 1; Ballspel

- a) Ronglan (2008) definerer spelkompetanse som: «*hensiktsmessige rørsler for å skape og utnytte spelsituasjonar til fordel for eige lag.*» Grei ut kva som ligg i denne definisjonen.
  
- b) Kortsvarsoppgåver:
  - 1) Kva meinast med invasjonsspel?
  - 2) Kva meinast med nettspel?
  - 3) Kva meinast med spesifisitetsprinsippet?
  - 4) Grei kort ut om kvifor handlingsval er ein viktig faktor ved ferdighetsbegrepet i fotball.

### Oppgåve 2; Volleyball

Vi brukar baggerslag til mange ulike formål, men slaget er mest brukt til servemottak og i forsvar. Beskriv dei tekniske delmomenta knytta til baggerslaget ved servemottak. Del opp din beskrivelse i: Utgangsstilling, forflytning mot ballen og tilslag/ballberøring (når ballen treffast).

### Oppgåve 3; Svømming

Stilarten crawl er vår eldste og raskaste svømmeart. Grei ut om kva for tekniske delmoment knytta til posisjon, beinspark, pusteteknikk og armtak, ein svømmar bør vektlegge i utføringa av effektiv crawlteknikk.