



Høgskolen i Telemark

Eksamen I - 1002 Idrettspedagogikk, coaching og ledelse 1

12.12.2014

Tid/Time :	4 timer
Målform/Language :	Bokmål/Nynorsk
Sidetall/Pages :	3
Hjelpemiddel/Aid :	Ingen
Merknader/Notes :	Alle oppgavene er likt vekta.
Vedlegg/Appendix :	Ingen

Eksamensresultata blir offentliggjort på nettet via Studentweb

Alle skal besvare oppgave 1 og 2.

Oppgave 1

- a) Gjør kort rede for de viktigste prinsippene for effektiv målsetting. Kom med eksempler fra fysisk aktivitet eller en idrett du velger selv.
- b) Beskriv kildene til individuell "self-efficacy" (situasjonsbestemt tro på egen mestringsevne) identifisert av Bandura (1977) og gi et eksempel på hvordan hver av disse kan øke en persons "self-efficacy" i en idrett du velger selv.

Oppgave 2

Gjør rede for Nicholls' målorienteringsteori og hvordan den innvirker på motivasjon. Drøft også hvordan teorien kan anvendes med tanke på å skape et godt lærings- og mestringstiljø blant barn og unge i idretts-Norge (velg selv en kontekst, dvs. barneidrett, toppidrett, kroppsøving etc.)

To av følgende tre oppgaver skal besvares.

Oppgave 3

Gjør rede for skillet mellom en personsentrert og en desentrert form for mesterlære, og drøft hvordan både den personsentrerte og den desentrerte formen kan benyttes inn mot læring og utvikling av idrettsutøvere.

Oppgave 4

Ronglan (2008) peker på to hovedinnganger en trener eller underviseren kan benytte seg av for å skape konstruktive lærings situasjoner - 1) Tilrettelegge for ulik aktivitet og 2) Veilede deltagerne underveis.

- a) Beskriv hvordan vi kan med hjelp av tilretteleggingsprinsippene kan organisere, variere og tilpasse aktiviteter i tråd med ulike læringsmål.
- b) Gjør rede for forholdet mellom instruksjon, veiledning og coaching.

Oppgave 5

Gjør rede for begrepene kunnskap i handling, refleksjon i handling, refleksjon over handling. Bruk eksempler fra idrett eller fysisk aktivitet til å forklare hvordan begrepene fungerer i praksis.

Alle skal svare på oppgåve 1 og 2.

Oppgåve 1

- a) Gje kort greie for dei viktigaste prinsippa for effektiv målsetting. Kom med eksempel frå fysisk aktivitet eller ein idrett du sjølv vel.
- b) Beskriv kildene til individuell "self-efficacy" (situasjonsbestemt tru på eiga mestringsevne) identifisert av Bandura (1977) og gi eit eksempel på korleis kvar av desse kan auke ein person sin "self-efficacy" i ein idrett du sjølv vel.

Oppgåve 2

Gjer greie for Nicholls' målorienteringsteori og korleis den verkar inn på motivasjon. Drøft òg korleis teorien kan anvendast med tanke på å skape eit godt lærings- og mestringsmiljø blant barn og unge i idretts-Noreg (vel sjølv ein kontekst, dvs. barneidrett, toppidrett, kroppspøving etc.)

To av følgjande tre oppgåver skal svaras på.

Oppgåve 3

Gjer greie for skiljet mellom ein personsentrert og ein desentrert form for mesterlære, og drøft korleis både den personsentrerte og den desentrerte formen kan nyttas inn mot læring og utvikling av idrettsutøvarar.

Oppgåve 4

Ronglan (2008) peikar på to hovedinganger ein trenar eller undervisar kan nytte for å skape konstruktive læringssituasjonar - 1) Tilrettelegge for ulik aktivitet og 2) Rettleie deltakarane undervegs.

- a) Gjer greie for korleis vi med hjelp av tilretteleggingsprinsippene kan organisere, variere og tilpasse aktivitetar i tråd med ulike læringsmål.
- b) Gjer greie for forholdet mellom instruksjon, veiledning og coaching.

Oppgåve 5

Gjer greie for omgrepa kunnskap i handling, refleksjon i handling og refleksjon over handling. Bruk eksempel frå idrett eller fysisk aktivitet til å forklare korleis omgrepa fungerer i praksis