



**Høgskolen i Telemark**

**EKSAMEN  
I  
1009 Idrettsaktiviteter 1  
19.12.2014**

Tid: 10-13

Målform: Bokmål/nynorsk

Sidetal: Forside + 2

Hjelpemiddel: Ingen

Merknader: Alle oppgavene skal besvares. Det gjøres en samlet vurdering.

Vedlegg:

**Eksamensresultata blir offentliggjort på studentweb.**



Avdeling for allmennvitenskaplege fag,



## **Bokmål**

### **Oppgave 1; Ballspill**

- a) Gjør rede for spilleprinsippmodellen
- b) Gjør rede for begrepene handlingsvalg og handling i ballspillsammenheng
- c) Hva menes med spesifisitetsprinsippet?

### **Oppgave 2; Koordinasjon**

1. Hvilke 6 delmomenter er det vanlig å dele koordinasjon inn i?
2. Ta for deg et av momentene og en valgfri idrett hvor du mener det valgte momentet er relevant
  - a) Hvorfor er det valgte momentet relevant i denne idretten?
  - b) Lag en økt med varighet 60 minutter, hvor øvelsene fokuserer på det valgte momentet. Ta utgangspunkt i spesifisitetsprinsippet når du planlegger økten.

### **Oppgave 3; Friidrett**

1. Gjør rede for de ulike fasene vi deler et sprintløp inn i, og beskriv hvilke faktorer utøveren bør vektlegge i de ulike fasene?
2. Hvilke faser består et høydehopp av og hvilke tekniske faktorer har størst betydning for hopphøyden?
3. Hvilken betydning har stembevegelsen i utkastbevegelsen i spyd?

### **Oppgave 4; Volleyball**

1. I Mini-volleyball spilles det 2 mot 2 eller 3 mot 3 på en liten bane. Beskriv hvilke kvaliteter Mini-volleyball har?
2. Smash er det slag som brukes mest i angrep. Beskriv hvilke tekniske delmomenter som er fordelaktig i utførelsen av et effektivt angrep. Del opp din beskrivelse i: Tilløp og slagavvikling.



## Nynorsk

### Oppgåve 1; Ballspel

- a) Grei kort ut om speleprinsippmodellen
- b) Grei ut om begrepa handlingsvalg og handling i ballspelsammenheng
- c) Kva meines med spesifisitetssprinsippet?

### Oppgåve 2; Koordinasjon

1. Kva for 6 delmoment er det vanleg å dele koordinasjon inn i?
2. Ta for deg eitt av momenta og ein valfri idrett der du meiner det valte momentet er relevant
  - a) Kvifor er det valte momentet relevant i denne idretten?
  - b) Lag ei økt med varighet 60 minuttar, der øvelsane fokuserer på det valte momentet. Ta utgangspunkt i spesifisitetssprinsippet når du planlegg økta.

### Oppgåve 3; Friidrett

1. Grei ut om dei ulike fasene vi deler eit sprintløp inn i, og beskriv kva faktorar utøvararar bør vektlegge i dei ulike fasene?
2. Kva for faser består eit høgdehopp av og kva for tekniske faktorar har størst betydning for hoppshøgda?
3. Kva for betydning har stembevegelsen i utkastbevegelsen i spyd?

### Oppgåve 4; Volleyball

1. I Mini-volleyball vert det spelt 2 mot 2 eller 3 mot 3 på ein liten bane. Beskriv kva for kvalitetar Mini-volleyball har?
2. Smash er det slaget som brukast mest i angrep. Beskriv kva for tekniske delmoment som er fordelaktig i utførelsen av eit effektivt angrep. Del opp beskrivelsen i: Tilløp og slagavvikling.