

EKSAMEN

1009 Idrettsaktiviteter

15. desember 2016

Tid:	09.00-13.00 (4t)
Målform	Bokmål/nynorsk
Sidetall	2 + fremside
Hjelpemiddel	Ingen hjelpemidler
Vedlegg	Ingen

Bokmål

Oppgave 1: Koordinasjon

1. Hva kjennetegner en god grunnposisjon?
2. Gjør rede for hva som menes med de koordinative egenskapene reaksjonsevne, romorientering og rytme.
3. Ta for deg en av disse tre egenskapene, og en valgfri idrett hvor du mener denne egenskapen er relevant.
 - a. Begrunn hvorfor du mener denne egenskapen er viktig i denne idretten.
 - b. Lag en økt på 60 minutter, hvor øvelsene fokuserer på den valgte egenskapen. Begrunn valg av øvelser, og hvorfor disse øvelsene er gode med tanke på utvikling i den valgte idretten.

Oppgave 2: Friidrett

1. Gjør rede for hvilke faser et spydkast består av.

Oppgave 3: Innebandy

1. Hvordan kan vi i innebandy på en god måte:
 - a. Hindre rom i forsvar?
 - b. Skape rom i eget angrep?
2. Beskriv reglene for «innslag» (når ballen går over vantet) i en kampsituasjon, og forskjellen på hva som skjer når ballen går ut på langsiden og kortsiden (bak mål).
3. Du skal planlegge en innebandyøkt med temaene a) «**individuell ballbehandling**» og b) «**skuddferdighet**». Økta skal inneholde 3 øvelser til «A» og 3 øvelser til «B». Hvordan vil du legge opp økta for å ivareta grunnleggende prinsipper i idrettsopplæring som høy-, funksjonell og variert aktivitet?

Oppgave 4: Svømming og livredning

1. Drøft hvilke kvaliteter en livredder bør beherske for å redde liv.
2. Tenk at du skal utvikle crawlteknikken til en ung utøver på 18 år. Utøveren er trygg i vannet, men har aldri svømt crawl tidligere. Beskriv i detaljer hvilke tekniske momenter/ferdigheter du vil vektlegge i treningen av denne utøveren de neste 10 ukene.

Oppgave 5: Ballspill

1. Hva er 1.forsvarer?
 - a. Hva er 1.forsvarer sine oppgaver? Nevn i prioritert rekkefølge?
 - b. Hva må førsteforsvarer vurdere når han/hun skal ta stilling til om den skal forsøke ta å ballen fra motstanderen?
2. Hva er 1.angriper
 - a. Hva er 1. angriper sine oppgaver? Nevn i prioritert rekkefølge?
 - b. Hvem bidrar til bredde og dybde i angrepsspillet, og hvordan gjør de det?

Nynorsk

Oppgåve 1: Koordinasjon

1. Kva kjenneteiknar ein god grunnposisjon?
2. Gjer greie for kva som meines med dei koordinative eigenskapane reaksjonsevne, romorientering og rytme.
3. Ta for deg ein av desse tre eigenskapane, og ein valfri idrett der du meiner denne eigenskapen er relevant.
 - a. Begrunn kvifor du meiner denne eigenskapen er viktig i denne idretten.
 - b. Lag ei økt på 60 minuttar, der øvingane fokuserar på den valde eigenskapen. Begrunn val av øvelsar, og kvifor desse øvelsane er gode med tanke på utvikling i den valde idretten.

Oppgåve 2: Friidrett

1. Gjer greie for kva for faser eit spydkast består av.

Oppgåve 3: Innebandy

1. Korleis kan vi i innebandy på ein god måte:
 - a. Hindre rom i forsvar?
 - b. Skape rom i eige angrep?
2. Beskriv reglane for «innslag» (når ballen går over vantet) i ein kampsituasjon, og forskjellen på når ballen går ut på langsida og kortsida (bak mål).
3. Du skal planleggje en innebandyøkt med tema a) «**individuell ballbehandling**» og b) «**skuddferdighet**». Økta skal innehalde 3 øvingar til «A» og 3 øvingar til «B». Korleis vil du leggje opp økta for å ta vare på grunnleggjande prinsipp i idrettsopplæring som høg-, funksjonell og variert aktivitet?

Oppgåve 4: Svømming og livredning

1. Drøft kva for kvalitetar ein livreddar bør beherske for å redde liv.
2. Tenk at du skal utvikle crawlteknikken til ein ung utøvar på 18 år. Utøveren er trygg i vannet, men har aldri svømt crawl tidlegare. Beskriv i detalj kva for tekniske moment/ferdighetar du vil vektleggje i treninga av denne utøveren dei neste 10 vekene.

Oppgåve 5: Ballspel

1. Kva er 1.forsvarar?
 - a. Kva er 1.forsvarar sine oppgåver? Nevn i prioritert rekkefølge?
 - b. Kva må førsteforsvarar vurdere når han/ho skal ta stilling til om ein skal forsøke å ta ballen frå motstandaren?
2. Kva er 1.angripar?
 - a. Kva er 1. angripar sine oppgåver? Nevn i prioritert rekkefølge?
 - b. Kven bidrar til breidde og dybde i angrepsspelet, og korleis gjer dei det?

