HSN Høgskolen i Sørøst-Norge

Eksamen

1010 Idrettsaktiviteter 2

12.05. 2016

Tid/Time :	4 timer (09-13)
Målform/Language :	Bokmål/Nynorsk
Sidetall/Pages :	3 med forsiden
Hjelpemiddel/Aids :	Ingen
Merknader/Notes	Totalt 5 oppgaver. Alle oppgaver teller likt. Svararket til oppgaven i orientering må leveres sammen med resten av besvarelsen
Vedlegg/Appendix :	Ingen

Sensuren blir offentliggjort på studentweb

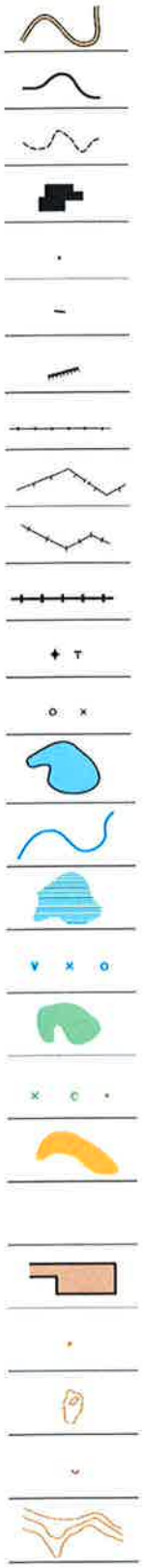
The results will be published on Studentweb.

Kandidat nr:

Bokmål

Oppgave 1: Orientering

Sett inn kartbeskrivelse utfor hver karttegn. (Skriv på dette arket)



Oppgave 2: Volleyball

Forstill deg at du skal starte med minivolleyball trening for en gruppe med 8 åringer. Beskriv hvordan du vil tilrettelegge dine treningene. Del din besvarelse opp i:

a) Hvilke øvelse- organiseringsvarianter vil du benytte i treningen?
b) Hvilke spillvarianter kan du benytte?

Oppgave 3: Skøyter

a) Nevn de meste kjente konkurranseformene vi har på skøyter i dag.
b) Gjør rede for prinsippene for en effektiv sittestilling når vi skal gå forover på skøyter.

Oppgave 4: Langrenn

a) Under ser du del-teknikkene i klassisk. Vi kategoriserer de ulike del-teknikkene som «gir». Angi rangering fra 1-5, der 1 er «giret» du bruker i lav fart og 5 er «giret» du bruker i stor hastighet:

1) Fiskebein
2) Diagonalgang
3) Staking med fraspark
4) Staking
5) Utfor-teknikk

b) Hvilke generelle prinsipper er viktige å vektlegge for å utføre en effektiv teknikk i:

1) Diagonalgang
2) Staking

Oppgave 5: Dans

a) Redegjør for fem fremførelsesformer en gruppe kan fremføre dansebevegelser på, og forklar hvordan disse kan kombineres i en «performance».

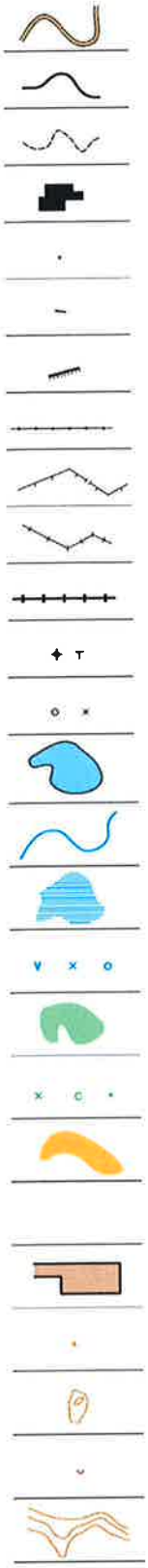
b) Hva mener du er viktig å være oppmerksom på ved samspillet mellom musikk, rom og bevegelser i en «performance»?

Kandidat nr:

Nynorsk

Oppgåve 1: Orientering

Sett inn kartbeskrivelse utfor kvar karttegn. (Skriv på dette arket)



Oppgåve 2: Volleyball

Tenk deg at du skal starte med minivolleyball trening for ei gruppe med 8 åringar. Beskriv korleis du vil leggja til rette dine treningar. Del din besvarelse opp i:

a) Kva øvelse- organiseringsvariantar vil du nytte i treninga?
b) Kva spelvariantar kan du nytte?

Oppgåve 3: Skøyter

a) Kva er dei meste kjende konkurranseformane vi har på skøyter i dag?
b) Gjer rede for prinsippa for ei effektiv sitjestilling når vi skal gå framover på skøyter.

Oppgåve 4: Langrenn

a) Under ser du del-teknikkane i klassisk. Vi kategoriserar dei ulike del-teknikkane som «gir». Angi rangering frå 1-5, der 1 er «giret» du bruker i låg fart og 5 er «giret» du nyttar i stor hastighet:
   1) Fiskebein
   2) Diagonalgang
   3) Staking med fraspark
   4) Staking
   5) Utfor-teknikk

b) Kva generelle prinsipp er viktig å vektleggje for å utføre ein effektiv teknikk i:
   1) Diagonalgang
   2) Staking

Oppgåve 5: Dans

a) Gje ei skildring av fem framføringsformar ei gruppe kan framføre dansebevegelsar på, og forklar korleis desse kan kombinerast i ein «performance».

b) Kva meiner du er viktig å vere oppmerksam på ved samspelet mellom musikk, rom og rørsler i ein «performance»?