

☑ IDR138 Generell informasjon

Emnekode: IDR138

Emnenavn: Arbeidsfysiologi og grunnleggende idrettsernæring

Dato: 26. November 2019

Varighet: 3 Timer

Tillatte hjelpemidler: Ingen

Merknader: Alle oppgaver skal besvares. Fysiologi teller 50%, idrettsernæring teller 30% og fysisk aktivitet og helse teller 20% ved fastsetting av karakter

Det forekommer av og til spørsmål om bruk av eksamensbesvarelser til undervisnings- og læringsformål. Universitetet trenger kandidatens tillatelse til at besvarelsen kan benyttes til dette. Besvarelsen vil være anonym.

Tillater du at din eksamensbesvarelse blir brukt til slikt formål?

Velg et alternativ

- Ja
- Nei

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

1 Fysiologi

Oppgave 1

Gjør kort greie for følgende uttrykk (lag gjerne skisser/tegninger)

- Signalmolekyl
- Presynaptisk inhibering
- Spatial summasjon
- Twitch og tetanus
- Regulering av muskelkraft på cellenivå

Oppgave 2.

Gjør greie for en kontraksjonssyklus (lag gjerne skisser/tegninger)

Skriv ditt svar her...

Format ▾ | ↺ | ✎

Σ | ✖

Words: 0

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

2 Idrettsernæring

Oppgave 1

Kosttilskudd har fått mye oppmerksomhet innen idrettsernæring. Hva bør man være oppmerksom på før man tar tilskudd? Gi noen eksempler

Oppgave 2

- Hva menes med RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport)?
- Gjør rede for hvilke konsekvenser RED-S kan medføre for individets helse og prestasjon
- Hvilke utøvere er i særlig risiko for RED-S? Begrunn svaret.

Skriv ditt svar her...

Format ▾ | ↺ | ✎

Σ | ▾ | ✖

Words: 0

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:

XXXXXXXXXX

3 Fysisk aktivitet og helse

Oppgave 1

Definer "fysisk aktivitet". I tillegg; Hva skiller "fysisk aktivitet" fra "trening"? Gi noen eksempler.

Oppgave 2

Gjør rede for gjeldende nasjonale fysiske aktivitetsanbefalinger for barn/unge og voksne. I tillegg; Forklar kort hvorfor man har slike nasjonale anbefalinger

Skriv ditt svar her...

Format | ↺ | ↻ | ✎

Σ | ▾ | ✖

Words: 0

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:

XXXXXXXX