

☑ **IDR116 generell informasjon**

Emnekode: IDR116

Emnenavn: Idrettsfaglig basisemne

Dato: 25.05.2018

Varighet: 3 timer

Tillatte hjelpemidler: Ingen

Merknader:

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:

X X X X X X X

1 Oppgave 1

Hva er forskjellen mellom fysisk aktivitet og fysisk form?

Skriv ditt svar her...

Format - | **B** | *I* | U | x_2 | x^2 | I_x |  |  |  |  |  | Ω |  |  | Σ | 

Words: 0

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

2 Oppgave 2

Hvordan karakteriseres en person som er fysisk inaktiv? I tillegg gjør rede for hvilke helsemessige konsekvenser denne livsstilen kan medføre på sikt.

Skriv ditt svar her...

Format | **B** | *I* | U | x_2 | x^2 | I_x | | | | | | | Ω | | | Σ | ABC |

Words: 0

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?









Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

3 Oppgave 3

Gjør greie for hvordan muskelcellene lager ny ATP aerobt.

Skriv ditt svar her...

Format | **B** | *I* | U | x_2 | x^2 | I_x |  |  |  |  |  | Ω |  |  | Σ | ABC | 

Words: 0

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:











XXXXXXXX

4 Oppgave 4

Gjør greie for hva som menes med:

- Det lille og det store kretsløp
- Minuttvolum

Skriv ditt svar her...

Format | **B** | *I* | U | x_e | x^2 | I_x |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Σ | ABC | 

Words: 0

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?












Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

5 Oppgave 5

Gjør rede for trening i Olympiatoppens sone 1. (intensitet, varighet, bevegelsesform og fysiologiske endringer som kan oppstå etter en periode med trening i denne sonen).

Skriv ditt svar her...

Format | **B** | *I* | U | x_2 | x^2 | I_x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Σ | ABC | 

Words: 0

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:











XXXXXXXX

6 Oppgave 6

Ryggsøylen (Columna vertebralis):

- a). Gjør kort rede for ryggskylens oppbygning. I tillegg skal du også gjore rede for hvilke bevegelsesmuligheter man har i ryggskylen.
- b). Hvilke muskler er ansvarlige for rotasjon i ryggskylen? Gjør også rede for muskelens utspring og feste.

Skriv ditt svar her...

Format | **B** | *I* | U | x_2 | x^2 | I_x |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Σ | ABC | 

Words: 0

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:











XXXXXXXX

7 Oppgave 7

Kneleddet (Articulatio Genus)

Hvilke muskler er ansvarlige for fleksjon (bøyning) i kneleddet? Gjør også rede for musklenes utspring og feste.

Skriv ditt svar her...

Format | **B** | *I* | U | x_2 | x^2 | I_x |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Σ | ABC | 

Words: 0

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:












XXXXXXXX

8 Oppgave 8

Skulderleddet (Articulatio Humeri)

- a). Skulderleddet er et kuleledd. Gjør rede for oppbygningen til dette leddet.
- b). Hvilke muskler er ansvarlige for abduksjon (utoverføring), adduksjon (innoverføring) og dorsalfleksjon (også kalt ekstensjon - bakoverføring) i skulderleddet. Gjør også rede for musklens utspring og feste.

Skriv ditt svar her...

Format | **B** | *I* | U | x_2 | x^2 | I_x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 

Words: 0

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:

XXXXXXXX