

Eksamensoppgaver idr 116- høst 2018

Fysiologi

Oppgave 1

Gjør kort greie for:

- a) Hjertets minuttvolum
- b) Fasilitert Diffusjon
- c) Motorisk enhet

Oppgave 2.

Gjør greie for hva som menes med Anaerob energiomsetning.

Oppgave 3.

Forklar følgende begrep:

- a) Summasjon
- b) Afferente og efferente nervesignaler
- c) Aerob energiomsetning

Fysisk aktivitet og helse

Oppgave 4

Definer følgende begreper:

- a). Trening, fysisk aktivitet, fysisk inaktivitet, fysisk form, helse.

Anatomi

Oppgave 5

- a). Gjør kort rede for oppbygningen av ryggspylen (Columna vertebralis).

- b). Hvilke muskler er ansvarlige for ekstensjon (strekking) og fleksjon (bøyning) av ryggspylen? Gjør også rede for musklernes utspring og feste.

- c). Skulderleddet (Articulatio Humeri) og hoftleddet (Articulatio Coxae) er begge kuleledd. Gjør rede for oppbygningen til disse to ledd, der du spesielt har fokus på likheter og ulikheter.

- d). Hvilke muskler i skulderleddet (Articulatio Humeri) er spesielt ansvarlige for fleksjon/bøyning (også kalt ventrafleksjon) og ekstensjon/strekking (også kalt dorsalfleksjon)? Gjør også rede for musklernes utspring og feste.

- e). Hvilke muskler i hoftleddet (Articulatio Coxae) er ansvarlige for abduksjon (utoverføring) og adduksjon (innoverføring). Gjør også rede for musklernes utspring og feste.

- f). Hvilke muskler i kneleddet (Articulatio Genus) er ansvarlige for strekking (ekstensjon) og fleksjon (bøyning). Gjør også rede for musklernes utspring og feste.

Treningslære

Oppgave 6

Gjør rede for olympiatoppens intensitetssoner 1,2,3,4 og 5. Kom også med eksempler på treningsøkter i de ulike sonene som kan passe for mosjonister.