

E K S A M E N

Emnekode:	IDR116
Emnenavn:	Idrettsfaglig basismodul
Dato:	18 sept 2007
Varighet:	0900 - 1200
Antall sider inkl. forside	1
Tillatte hjelpemidler:	Ingen
Merknader:	Alle delene av oppgaven skal besvares..

Oppgave 1

Anatomi

Ta for deg kneleddet og gi en anatomisk beskrivelse av det i forhold til knokler, muskler, leddbånd og andre strukturer.

Oppgave 2

Fysiologi

Gjør greie for den anaerobe energiomsetninga som finner sted i muskelcella.

Oppgave 3

Treningslære

Gjør kort rede for de ulike målene vi har med styrketrening sett ut ifra et teoretisk grunnlag.

Oppgave 5

Fysisk aktivitet og helse

Gjør rede for 3 fysiologiske helse effekter av fysisk aktivitet.