

E K S A M E N

Emnekode:	IDR 116
Emnenavn:	Idrettsfaglig basis
Dato:	04. mars 2011
Varighet:	3 timer
Antall sider inkl. forside	2 (Bokmål side 1. Nynorsk side 2)
Tillatte hjelpemidler:	ingen
Merknader:	Alle delene må bestås

Del 1, Anatomi/Fysiologi

Oppgave 1

- Gjør rede for skulderleddets oppbygging.
- Hvilke muskler stabiliserer skulderbladet (scapula) til kroppen (tuncus)?

Oppgave 2

Gjør rede for oppbyggingen av det perifere nervesystemet.

Del 2, Treningslære

Oppgave 3

Gjør rede for 3 av de generelle treningsprinsippene.

Oppgave 4

Forklar hva som menes med "nevromuskulær tilpasning", og hvordan denne tilpasningen kan skje ved styrketrening.

Del 3, Fysisk aktivitet og helse

Oppgave 5

Gjør rede for hvilke elementer eller hensyn som er viktige med tanke på å trene personer som har vært inaktive.

Oppgave 6

Definer begrepene fysisk aktivitet og fysisk form og gjør rede for de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet for barn og unge.

Del 1, Anatomi/Fysiologi

Oppgave 1

- a. Gjer reie for skulderleddets oppbygging.
- b. Kva for musklar stabiliserer skulderbladet (scapula) til kroppen (tuncus)?

Oppgave 2

Gjer reie for oppbygginga av det perifere nervesystemet.

Del 2, Treningslære

Oppgave 3

Gjer reie for tre av dei generelle treningsprinsippene

Oppgave 4

Forklar kva som blir meint med "nevromuskulær tilpassing", og korleis denne tilpassinga kan skje ved styrketrening.

Del 3, Fysisk aktivitet og helse

Oppgave 5

Gjer reie for kva for element eller omsyn som er viktige med tanke på å trene personar som har vore inaktive.

Oppgave 6

Definer omgrepa fysisk aktivitet og fysisk form og gjer reie for dei nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet for born og unge.