

E K S A M E N

Emnekode:	IDR 116
Emnenavn:	Idrettsfaglig basis
Dato:	01. mars 2012
Varighet:	3 timer
Antall sider inkl. forside	2
Tillatte hjelpemidler:	ingen
Merknader:	Alle delene må bestås. Begynn hver del på nytt ark.

Del 1, Anatomi/Fysiologi

Oppgave 1

- Gjør rede for kneleddets oppbygning.
- Gjør rede for musklene som går over kneleddet med tanke på funksjon, utspring og feste.

Oppgave 2

Gjør kort greie for følgende:

- Diffusjon
- Det afferente nervesystem
- Fosfatsystemet
- Det maksimale oksygenopptaket

Del 2, Treningslære

Oppgave 3

Gjør kort rede for de følgende generelle treningsprinsippene:

- Prinsippet om variasjon
- Prinsippet om progresjon

Oppgave 4

Vi deler ofte treningsplanleggingen inn i fire ulike steg. Gjør kort rede for disse fire stegene.

Del 3, Fysisk aktivitet og helse

Oppgave 5

Definer følgende begreper;

- Fysisk aktivitet
- Fysisk trening
- Fysisk form
- Helserelatert form

Oppgave 6

Skisser sammenhengen mellom regelmessig fysisk aktivitet og redusert risiko for å utvikle hjerte- og karsykdom og diabetes type II. Begrunn svaret.