

E K S A M E N

Emnekode:	IDR 116 - 1
Emnenavn:	Idrettsfaglig basis emne
Dato:	04. mars 2015
Varighet:	0900 - 1200
Antall sider inkl. forside	2 sider
Tillatte hjelpemidler:	Ingen
Merknader:	Alle delene (anatomi, fysiologi, treningslære, fysisk aktivitet og helse) må bestås for å få bestått eksamen.

LYKKE TIL ☺

Del 1 – Anatomi

Oppgave 1

Skulderleddet (Articulatio Humeri):

- a). Skulderleddet er et ledd med store bevegelsesmuligheter. Hvorfor? Begrunn svaret ditt med kort å beskrive hva som karakteriserer skulderleddets oppbygning.
- b). Hvilke muskler i skulderleddet er spesielt ansvarlige for abduksjon (ut-overføring), adduksjon (inn-overføring), og dorsalfleksjon (bak-overføring)? Begrunn svaret ved å angi musklenes navn, utspring, feste og funksjon/virkning.

Ryggsøylen (Columna Vertebralis):

- c). Hvor mange virvler består ryggsøylen av, og hvilke navn har disse ulike virvlene?
- d). Hvilke muskler i ryggsøylen er spesielt ansvarlige for ekstensjon (strekking), fleksjon (bøyning), og rotasjon? Begrunn svaret ved å angi musklenes navn, utspring, feste og funksjon/virkning.

Kneleddet (Articulatio Genus):

- e). Kneleddet er et forholdsvis komplisert ledd. Hvorfor? Begrunn svaret ditt med kort å beskrive hva som karakteriserer kneleddets oppbygning.
- f). Hvilke muskler i kneleddet er ansvarlig for fleksjon (bøyning) og ekstensjon (strekking)? Begrunn svaret ved å angi musklenes navn, utspring, feste og funksjon/virkning!

Hofteleddet (Articulatio Coxae):

- g). Hvilke muskler i hofteleddet er spesielt ansvarlige for ekstensjon (strekking) og fleksjon (bøyning)? Begrunn svaret ved å angi musklenes navn, utspring, feste og funksjon/virkning!

Del 2 – Fysiologi

Oppgave 1

- a). Gjør kort rede for aerob energiomsetning.
- b). Hva er en motorisk enhet?
- c). Gjør rede for kraftutviklingen som finner sted i en muskelcelle.

Del 3 – Treningslære

Oppgave 1.

- a). Styrketrening; Forklar kort hvilke ulike mål man har med styrketrening og hvilke fysiologiske tilpasninger som hovedsakelig skjer ved trening av de ulike målene.
- b). Utholdenhetstrening; Gjør rede for de ulike aerobe treningsmetodene vi har, og illustrer de også med `økt-forslag` til en godt trent mosjonist som skal løpe halvmaraton om 6 måneder.

Del 4 – Fysisk aktivitet og helse

Oppgave 1

- a). Definer kort følgende begreper: fysisk aktivitet, fysisk inaktivitet, fysisk form, trening og helse.
- b). Gi en redegjørelse for de Nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne og eldre.