

EKSAMEN

Emnekode: LMUKRO10317	Emnenavn: KRO103 Kroppen i bevegelse (5-10)
Dato: 4.5.20	Eksamenstid: 6 timer + 15 minutter til innlevering i Inspera
Hjelpemidler: Alle, unntatt kommunikasjon	Emneansvarlig: Harald Oseland

Om gjennomføring av eksamen:

Oppgavesettet består av 5 sider inklusiv denne forsiden.

Kontroller at oppgaven er komplett før du begynner å besvare spørsmålene.

Alle oppgaver skal besvares og vektet like mye ved sensurering.

Alle hjelpemidler, unntatt kommunikasjon mellom kandidatene, er tillatt ved denne eksamenen. Eksamen skal være et selvstendig arbeid. Under eksamen er det ikke tillatt å kommunisere med andre personer om oppgaven, eller å dele utkast til besvarelse eller fullstendig besvarelse. Slik kommunikasjon er å anse som fusk. Innleverte eksamensbesvarelser blir kontrollert for plagiat.

Innlogging Inspera og oppgavesett:

Oppgavesettet blir tilgjengelig i Inspera kl. 9.00 på eksamensdagen.

Logg inn på <https://hiof.inspera.no> med FEIDE-brukernavn og passord og last ned oppgavesettet (PDF-dokument som åpnes i et nytt vindu).

Skrive besvarelse:

Du besvarer oppgaven i Word eller annet tekstbehandlingsprogram. På hver side i besvarelsen skal du skrive ditt kandidatnummer (ikke navn!) og sidetall, slik: *side x av y* (for eksempel side 4 av 5).

Innlevering i Inspera:

Det gis 15 minutter tillegg i tid på eksamen til klargjøring av besvarelsen og innlevering i Inspera.

Du besvarer oppgaven i Word eller annet tekstbehandlingsprogram. Hvis du i tillegg må tegne noe for hånd, tar du bilde(er) av håndtegnene og limer det (dem) inn i Word-dokumentet.

Husk å lagre hele besvarelsen på din datamaskin som sikkerhetskopi før du leverer besvarelsen i Inspera!



Når du skal levere besvarelsen, lagrer du den (lagre som) **PDF-fil**. Så laster du opp PDF-filen i Inspira.

Du vil kunne se din besvarelse under *arkiv* i Inspira når eksamenstiden er utløpt.

For mer informasjon se <https://www.hiof.no/studier/eksamen/digital-eksamen/innlevering-av-oppgave.html>

Support:

Ta kontakt med eksamen-halden@hiof.no hvis du har spørsmål eller trenger veiledning om funksjonalitet i Inspira. Faglige spørsmål rettes til emneansvarlig.

Sensurfrist: 25.5.2020

Merk: Grunnet Covid 19-situasjonen kan det bli behov for forlengelse av sensurfristen. Studentene blir i så fall informert om utsettelsen.

Karakterene blir publisert i Studentweb.

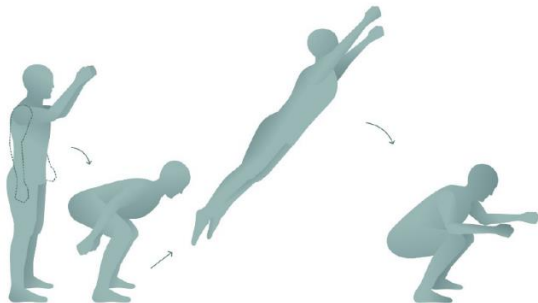
Svar på alle oppgavene. Hver oppgave 1, 2, 3 osv. vektet like mye.

Aktivitetsdag for 5 – 7 trinn på en barneskole:

Oppgave 1 (anatomi):

En av aktivitetene har stasjoner, hvor en øvelse er «stille lengde».

Hvilke muskler i underekstremiteten (inklusive hoftemuskler) er mest sentrale i satsen? Begrunn svaret med hvor musklene kommer fra (utspring) og går til (feste).



(<https://forsvaret.no/tjeneste/ansatt/regelverk/reglement-om-fysisk-testing>)

Hvilke andre muskler i overekstremiteten kan du tenke deg er aktiv i satsen? Begrunn svaret med å beskrive omtrent hvor musklene kommer fra og går til.

En av elevene går på krykker fordi hen har gips på ankelen. Hen kan utføre alle bevegelser unntatt i ankelleddet. Hvilke alternative øvelser kan du sette opp slik at eleven tilnærmet kan bruke de samme musklene i underekstremiteten? Begrunn svaret.

En av elevene vrir kneet i landingen får veldig vondt. Hva kan ha skjedd, hvordan vil du yte førstehjelp og hvordan vil du trene opp denne skaden igjen?

I oppgavene 2, 3 og 4 - gi først en redegjørelse for begreper som blir brukt i oppgaveteksten, før du bruker de i dine refleksjoner.

Oppgave 2 (helselære):

- a) Hvordan bør aktivitetdagen legges opp med tanke på å fremme god helse for alle elevene.
- b) Redegjør for hvorfor det er viktig i et folkehelseperspektiv å fremme god helse for alle elevene på denne aktivitetdagen.

Oppgave 3:

Hvilke fallgruver er det viktig at du er oppmerksom på ved aktivitetdagen, som kan å ha negativ påvirkning på kroppslige selvbilde og opplevelsen av kroppspress?

Oppgave 4:

På aktivitetdagen får elevene lov til å ha med seg penger til å kjøpe mat og drikke. Pengene går til det årlige 17.mai arrangementet på skolen. Du har fått ansvar for å planlegge hva som skal selges. Gi en beskrivelse av hva som står på «menyen» og begrunn hvorfor du velger de mat- og drikkevarer du gjør.

Oppgave 5 (fysiologi):

- a) Noen av aktivitetene på aktivitetdagen krever en viss utholdenhet. Vi skiller mellom aerob og anaerob utholdenhet. I klassene er det store forskjeller på de som er godt trent og de som er mindre godt trent. Forklar hva som ligger i disse forskjellene og er dette trenbart?
- b) Respirasjonssystemet skal skaffe til veie tilgangen på O₂ (oksygen) og kvitte seg med CO₂ (karbondioksid). Forklar i hovedtrekk hvordan dette skjer.
- c) Hvor ender O₂ molekylet opp og hvilken funksjon har det her.
- d) Sirkulasjonssystemet samarbeider med Respirasjonssystemet. Hvilke hovedoppgaver har Sirkulasjonssystemet?

Oppgave 6 (bevegelseslære):

I øvelsen med «stille lengde» (lengde uten tilløp) legger du merke til at flere av barna sliter med å komme langt frem. De hopper flatt fremover mot den avstanden de har satt seg som mål.

- a) Hvordan bør de hoppe – og hvorfor?
- b) Kan kalles den banen tyngdepunktet får i luften – og hva kjennetegner denne?
- c) Noen ungdommer sliter med å «trykke fra» med musklene i bena for å gjøre et godt hopp. Hva kan du si for at de skal «forstå» hvordan de skal «ta i» - og kan du gi eksempler på øvelser de kan gjøre for å «kjenne kraft i bena»?
- d) Du legger merke til at barn som hopper godt på «stille lengde», også gjør det bra på raske småløp i ballspillene. Hva er sammenhengen mellom kraft og akselerasjon? Hva er lovmessigheten mellom sammenhengen? Og - kan du gi 3 eksempler på øvelser/idretter der dette kommer frem?

Oppgave 7 (treningslære):

- a) Noen aktiviteter som krever utholdenhet (oppgave 5) har høyere intensitet enn andre aktiviteter. Hvordan kan man dele aktiviteter etter intensitet?
- b) Nevn 10 ulike aktiviteter som kan brukes i en aktivitetsdag og som har ulik intensitet. Angi hvilken intensitet de har.
- c) Beskriv ulike måter å angi intensitet i aktivitet hos barn og voksne.
- d) På denne dagen er det noen aktiviteter som har preg av styrketrening. Noen lærere ville ikke ha med slike aktiviteter fordi «barn skal ikke trene styrketrening». Argumenter for at styrketrening kan være bra for barn!