Idræt B – eksamen

**I det følgende vises et eksempel på, hvordan den praktiske del af eksamen kan organiseres, så tiden udnyttes effektivt.**

Det er en god ide at understrege i god tid, at arbejdet med udformning af hensigtsmæssige drejebøger hjælper eleverne til at indøve deres præsentationer, ligesom god forberedelse hjælper dem til af være trygge i forbindelse med deres fremvisning til eksamen.

Det er desuden vigtigt at indskærpe over for eleverne, at både tider og indbyrdes aftaler ved eksamen skal overholdes. Stor motivation til at leve op til dette ligger i den fælles glæde ved idræt i sig selv og i at hjælpe hinanden til de bedst mulig resultater. Som underviser og eksaminand kan dette underbygges ved på forhånd at gøre meget ud af at afdramatisere eksamenssituationen og understrege det fornøjelige ved idrætseksamensformen.

**Desuden gives nogle eksempler på udformning af eksamens-opgaver til den teoretiske del af eksamen – prøveform A**

For at kunne overholde copyrigthreglerne har det været nødvendigt at nøjes med at beskrive de tilhørende figurer, men da sådanne findes både i diverse lærebøger og på nettet, vil det ikke være det store problem at finde disse frem.

NB! Vær opmærksom på hyrdebrevet under *idræt, Læreplan og vejledning*, på Iserasuaat

14.06.16

Else Sloth Nielsen

**3g Idr. B – Eksamensplan, praktiske del – fredag d. 19.06**

**ALLE** møder i Minihallen til de tider, der er angivet i kolonnen yderst til venstre.

De tidspunkter, der er angivet inde i skemaet gælder de enkelte gruppefremvisninger

Alle tider er ca.-tider, men I må IKKE møde senere end de angivne

Udover egne fremvisninger, skal I også stille op i forbindelse med BASKET og VOLLEY

**HUSK** hver 2 drejebøger – en til hver disciplin

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Badminton**  **8.00 – 10.00** | A  B  C  D  E  F  G  H  I  J  ?? selvstuderende  ?? Selvstuderende | **I er *selv* ansvarlige for at sætte net op**  **I skal også selv finde ud af, hvem der spiller med hvem og om det er single eller double**  I viser 2 og 2 eller 4 og 4 det, I har angivet i jeres drejebøger – til sidst spiller alle kamp (på en gang eller på 2-3 baner ad gangen, mens censor og eksaminator observerer |  |
| **Håndbold**  **10.00 – 12.00** | 10.00 – 10.30  K  B  D  L  G    10.30 – 10.55  J  M  N  I    10.55 – 11.15  E  O  P    11.15 – 11.30  ? ? selvstudernde  ? ? selvstuderende    11.30 – 12.00  **ALLE:** Kamp | I de angivne tidsrum viser I i de grupper, I har fordelt jer i, hvad I har beskrevet i jeres drejebøger  Til sidst spiller I kamp – **sørg selv** for fordeling på holdene |  |
| **Volley**  **12.40 – 13.25** | A  F  Q  R | I hjælper hinanden med at **sætte net op** i frokostpausen  I viser det, I har beskrevet i jeres drejebøger  Derefter spiller vi det færdige spil –  **SØRG SELV** for at lave aftaler med jeres kammerater, så I kan blive fuldtallige på hvert hold |  |
| **Basket**  **13.25 – 14.10** | C  S  H  T | I viser det, I har beskrevet i jeres drejebøger  Derefter spiller vi det færdige spil –  **SØRG SELV** for at lave aftaler med jeres kammerater, så I kan blive fuldtallige på hvert hold |  |
| **Yoga**  **14.10 – 14.50** | K  M  N  R | Beslut jer for, om I alle vil vise den samme øvelsesserie, eller om I vil arbejde sammen to og to.  Hvis I arbejder enkeltvis har I kun 10-12 min. hver |  |
| **Kalattuut**  **14.50 – 15.20** | S  P  T  L | **HUSK** musik og sørg for at have afprøvet på anlægget i hallen, at det virker  **SØRG SELV** for at lave aftaler med jeres kammerater, hvis I behøver flere til dansene |  |
| **Musik –**  **Bevægelse**  **15.20 – 16.00** | O  Q  (ca. 20 min)  ? ? selvstuderende  ? ? selvstuderende  (ca. 20 min) | **HUSK** musik og sørg for at have afprøvet på anlægget i hallen, at det virker |  |

Selvstuderende (møder kl 8.00 og trækker 2 discipliner af 3 forberedte):

U

V

**22 eksaminander**

**3g Id B - Opgave 1**

**Bevægelsesanalyse**

1. Hvilke led indgår i det bevægelsesforløb, der beskrives på fig. 2 – beskriv ledene og bestem type (brug fig. 1 som hjælp)
2. Hvilke muskler indgår i bevægelsesforløbet?
3. Hvilken form for arbejde udfører disse muskler?
4. Forklar ud fra fig. 3, hvad man forstår ved begrebet *forspænding*
5. Giv et eksempel på, hvordan man kan udføre plyometrisk træning

**Fig. 1:** Illustration, der viser afsættets bevægelser I to faser

**Fig 2:** Illustration, der viser sidste skridt I tilløb med efterfølgende afsæt

**Fig 3:** Graf, der viser forholdet mellem kraft og hastighed ved maksimal kontraktion –

excentrisk, statisk og koncentrisk

**3g Id B - Opgave 2**

**Lunger og kredsløb**

1. Gør rede for lungernes opbygning og funktion og forklar, hvordan åndedrættet fungerer (fig 1)
2. Forklar begreberne lungeventilation, åndedrætsfrekvens og åndedrætsdybde samt sammenhængen mellem disse
3. Forklar begreberne puls, slagvolumen og minutvolumen (fig 2) samt sammenhængen mellem disse
4. Forklar blodets vej gennem lunge- og kropskredsløb (fig 3)
5. Forklar hvordan træning påvirker lunger, blod og hjerte

**Fig 1:** Illustration, der viser Næsehule, svælg … luftrør, bronchier +billede af forstørret

bronchioler, alveolesække med kapillærnet

**Fig 2:** Grafer, der viser puls, minutvolumen, og slagvolumen ti forhold til iltoptagelse

**Fig. 3:** Oversigt over kredsløb, hvor iltet blod er markeret med rødt, afiltet blod med blåt

**3g Id B - Opgave 3**

Muskler

1. forklar musklens opbygning og måde at virke på (fig. 1)
2. Forklar de måder en muskel kan arbejde på (fig. 2)
3. Forklar begrebet *forspænding –* nævn et eksempel på en teknisk detalje fra fx basketball, hvor man kan udnytte forspændingen
4. Forklar hvordan muskelarbejdet sættes i gang og reguleres (fig. 3)
5. Forklar den myotatiske refleks og fortæl, hvilken betydning denne har i forbindelse med dit eksempel

**Fig 1:** Illustration, der viser forskellige udsnit af muskel

**Fig 2:** Graf, der viser forholdet mellem kraft og hastighed ved maksimal kontraktion –

excentrisk, statisk og koncentrisk

**Fig 3:** Illustration, der viser motoriske hjernebark, udsnit af rygmarv og muskel samt motoriske og sensoriske nervebaner

**3g Id B - Opgave 5**

**Idræt i Grønland**

1. Beskriv de inuitlege, du ser på fig 1 og fig 2

1. Analyser hvilke muskler, der primært er aktive, og hvordan de arbejder
2. Hvilken form for muskeltræning bør udøverne dyrke for at kunne opnå gode resultater i hver af legene
3. Gør rede for de målsætninger og de værdier, som Grønlands idrætsforbund arbejde ud fra (bilag 1)
4. Giv en vurdering af (bl. a. ud fra bilag 2), hvorvidt idrætslivet - herunder inuitgames - i Grønland lever op til de målsætninger og værdier, som GIF har opstillet

**Fig 1:** Illustration af ’Two Foot High Kick’

<http://www.flickriver.com/groups/606247@N22/pool/interesting/>

**Fig 2:** Illustration af ’Flyveren’ / ’Ørnen’

<http://www.gif.gl/da-dk/specialforbund/arcticsportgreenland.aspx>

Bilag 1



MÅLSÆTNINGER

Det grønlandske samfund og idrætten i Grønland står i dag over for store udfordringer.

Idrætten kan ikke løse alle problemer, men idrætten kan give sit bidrag til at skabe forudsætninger for udfoldelse, lyst og livsmod.

Det grønlandske samfund er afhængigt af, at mennesker med livsmod og handlekraft engagerer sig i fællesskabet og samfundets udvikling.

Det er det bidrag idrætten håber at kunne give!

IDRÆTTENS VÆRDIER

Idrætten er af stor betydning for det enkelte menneske, det lokale fællesskab og samfundet i sin helhed. GIF vil arbejde for at idrættens mange positive værdier kan realiseres i det grønlandske samfund.

I en tid som er præget af forandringer, er det vigtigt at fastholde idrættens kvaliteter, men det må ske på en måde, som styrker lysten til at være aktiv i idrætslivet.

Deltagelse i idræt har betydning for den enkeltes sundhed og livsglæde, og gennem idrætten er der mulighed for opdragelse og påvirkning til gavn for samfundet. Aktiviteter må planlægges og gennemføres med forståelse for og respekt for landets kultur.

<http://www.gif.gl/da-dk/forbundet/omos/m%C3%A5ls%C3%A6tninger.aspx>

Bilag 2



ARCTIC WINTER GAMES 2014 FAIRBANKS ALASKA

Grønland deltog også i Arctic Winter Games 2014 som blev afholdt i Fairbanks, Alaska. Det samlede resultater kan ses her:

Guld Sølv Bronze Total

(…)

Greenland:       23    23     14      60 

(…)

Grønland vandt Arctic Winter Games største pris Hodgson Trophee[[1]](#footnote-1) ved afslutningen af Arctic Winter Games i Fairbanks i Alaska. Grønland fik prisen for den bedste sportslige optræden under Arctic Winter Games, der sluttede lørdag aften.

Grønland har opnået sit hidtil bedste resultat ved Arctic Winter Games nogensinde, da grønlandske sportsfolk vandt 60 medaljer til sammen. Det er 10 medaljer flere end sidste Arctic Winter Games for to år siden.

<http://www.gif.gl/da-dk/international/arcticwintergames.aspx>

**3g Id B - Opgave 11**

**Fritid – idræt – sundhed**

* **Vælg et af billederne (fig 1 eller fig 2) og giv en bevægelsesanalyse, hvori du fortæller 1) hvilke led og hvilke muskler, der især er aktive i den viste game 2) hvilken form for muskelarbejde, der foregår**
* **Gør ud fra Bilag 1 og Bilag 2 rede for, hvilken betydning idræt har her i Grønland**
* **Vurder, hvad årsagerne kan være, til at det samlede medlemstallet i GIF er for nedadgående**
* **Vurder, hvilken betydning, denne nedgang kan have for befolkningens sundhed**
* **Giv din vurdering af betydningen (kulturel såvel som idrætsmæssig) af, at arctic sports i 2012 blev optaget som medlem af GIF (stiftet i 1953)**

**Fig 1:** Illustration af ’Armtræk’

**Fig 2:** Illustration af ’Pull Stick’

**Fritiden er vigtig for grønlænderne Bilag 1**

(…)

Der findes ikke undersøgelser, som sætter tid på de voksne grønlænderes fritidsforbrug. Der findes heller ikke meget dokumentation for, hvad grønlænderne foretager sig i deres fritid eller hvilke muligheder, de har adgang til. Med hensyn til de unges fritidsforbrug ved man lidt mere. I 2007 blev der lavet en stor undersøgelse blandt de 15-18-årige. Heri indgik blandt andet spørgsmål om de unges fritidsliv og fritidsforbrug. Undersøgelsen viste blandt andet at:

* socialt samvær er vigtigt. Godt halvdelen af børn og unge er sammen med deres venner hver dag, hvilket tyder på, at de er meget sociale. Af disse børn og unge tilbringer lidt under halvdelen af dem aftenerne sammen. De 13-15-årige tilbringer betydeligt flere aftener sammen med vennerne end de lidt yngre.
* fjernsynsforbruget er stort hos de unge grønlændere. Godt 25 %bruger to timer dagligt på at se fjernsyn, hvilket svarer til en spillefilms længde. Der er også børn og unge, som ser tv og video i mere end seks timer om dagen. Der er ikke den store forskel på det antal timer, som bruges på at se tv og video/dvd i hverdagen og i weekenderne.

En oversigt over de hyppigste fritidsaktiviteter blandt de 15-18-årige viser at:

* 78,7 % er sammen med venner
* 73 % ser tv/video/dvd
* 57,7 % dyrker sport mindst en gang om ugen (30,4 % dyrker sport næsten hver dag)
* 41,1 % spiller playstation/PC-spil
* 35,2 % har fritidsarbejde
* 30,9 % læser
* 19,7 % spiller/synger
* 11,6 % tager ud i naturen
* 3,3 % syr.

(…)

[](http://europas-lande.dk/kakudet_media/2009/01-09/5481.no_watermark.600_400.jpg) 

Udendørsliv spiller en stor rolle overalt i landet

**Grønlænderne dyrker sport og idræt**[\_](http://europas-lande.dk/backend/article/paragraph/64732/" \t "_blank)

Sport og idræt er vigtig for grønlænderne, og både unge og voksne dyrker idræt i stor udstrækning. En undersøgelse viser, at hvert tredje grønlandske skolebarn i alderen 11-17 år er fysisk aktiv mindst en time hver dag enten i skolen eller i fritiden.

Skisport var tidligere den dominerende idrætsgren i Grønland. Inden for de sidste 15-20 år er der dog kommet andre idrætsgrene til, som til dels har udkonkurreret skisporten (…)

Af udendørs idræt har fodbold det højeste medlemstal. Indendørs fodbold er meget populært, men håndbold er dog den mest populære indendørs idræt. Foruden de allerede nævnte idrætsgrene er dyrker grønlænderne badminton, volleyball, bordtennis, taekwondo og shotokan karate-do.

<http://europas-lande.dk/dan/Lande/Gr%C3%B8nland/Befolkning/Fritid/Sv%C3%A6r/>

**Bilag 2**

**Grønlands Idræts-Forbund (GIF)**

GIF er en sammenslutning af otte specialforbund med 240 medlemsklubber i hele Grønland.

En række yderligere idrætsgrene er organiseret i enkeltstående foreninger uden for specialforbundene.

Se mere om Grønlands Idræts-Forbund på adressen: [www.gif.gl](http://www.gif.gl/)

Oversigt 1. Medlemmer i specialforbund under Grønlands Idræts-Forbund

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 0-14 år | 15-18 år | 19-30 år | 31+ år | Passive |
| **I alt** | **18.110** | **18.036** | **15.585** | **14.681** | **13.670** | **2.920** | **1.337** | **2.238** | **2.778** | **4.397** |
| Grønlands Qajaq Forbund | 671 | 717 | 356 | 592 | 389 | 29 | 4 | 9 | 36 | 311 |
| Grønlands Volleyball-Forbund | 857 | 629 | 403 | 430 | 372 | 70 | 47 | 145 | 67 | 43 |
| Grønlands Håndbold Forbund | 2.971 | 2.526 | 1.748 | 1.555 | 2.209 | 592 | 261 | 429 | 237 | 690 |
| Grønlands Badmintonforbund | 1.007 | 1.182 | 1.453 | 1.351 | 1.243 | 352 | 130 | 167 | 368 | 226 |
| Grønlands Boldspil Union | 7.227 | 7.529 | 6.567 | 5.823 | 4.858 | 933 | 450 | 902 | 992 | 1.581 |
| Grønlands Taekwon-do Forbund | 957 | 645 | 677 | 638 | 914 | 183 | 47 | 76 | 35 | 573 |
| Grønlands Bordtennis Union | 981 | 582 | 690 | 665 | 645 | 177 | 111 | 112 | 142 | 103 |
| Grønlands Ski Forbund | 1.670 | 1.731 | 1.685 | 2.179 | 1.356 | 362 | 179 | 275 | 346 | 194 |
| Ældreidrætten | - | - | 567 | 792 | 696 | - | - | - | 170 | 526 |
| Klubber udenfor specialforbundene. | 1.769 | 2.495 | 1.439 | 656 | 988 | 222 | 108 | 123 | 385 | 150 |

Kilde: Grønlands Idræts-Forbund

1. At each Arctic Winter Games, the AWG International Committee presents the Hodgson Trophy to the contingent whose athletes best exemplify the ideals of fair play and team spirit.

   Ved hvert Arctic Winter Games, uddeler AWG internationale komite Hodgson Trofæet til den gruppe, hvis atleter bedst opfylder idealerne for fair play og teamspirit. (oversættelse – esn) [↑](#footnote-ref-1)