

BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON 2020/2023

Individuell skriftlig eksamen i THP 309

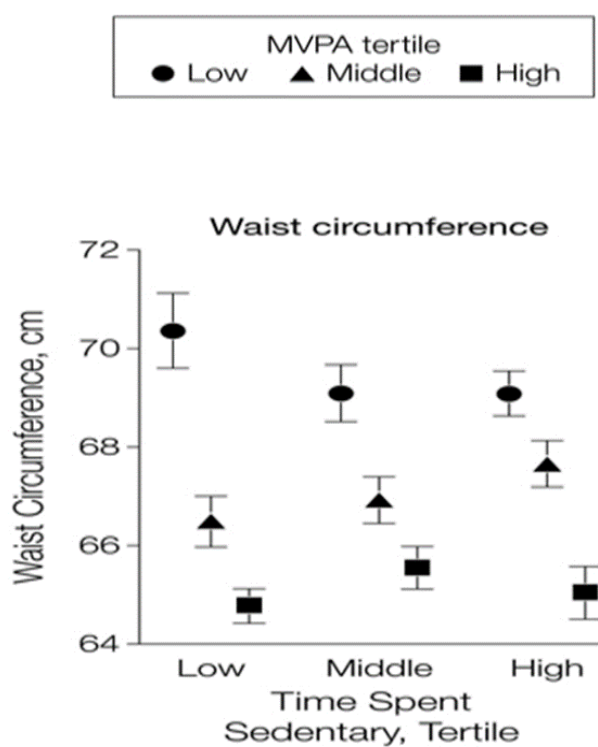
Aktivitetslære 2

Generell informasjon

- Tirsdag 23. mai 2023 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 3 sider inkludert forsiden
- Se nynorsk tekst på side 4
- Sensurfrist: 14. juni 2023

De fem første oppgavene besvares med korte svar og de to siste oppgavene er langsvarsoppgaver.

1. Hva heter de kvinnelig kjønnshormonene? Beskriv hvordan disse varierer igjennom en menstruasjonssyklus, fra tidlig follikulær fase til slutten av lutealfasen.
2. Hvorfor har behandlingsapparatet vært så skeptiske til bruk av fysisk aktivitet som en del av behandlingen av personer med spiseforstyrrelser?
3. Forklar sammenhengen mellom grunnleggende motoriske ferdigheter og fysisk aktivitet i tidlig barndom.
4. Ulike hypoteser kan forklare hvordan fysisk aktivitet påvirker sinnet. Nevn de mest sentrale.
5. Besvar følgende spørsmål med utgangspunkt i figuren under
 - a) Hva beskriver figuren?
 - b) Vilken gruppe har høyest midjemål?
 - c) Vilken gruppe har lavest midjemål?
 - d) Hvor stor er forskjellen i midjemål mellom de med lav og høy tid i moderat till kraftig fysisk aktivitet?



- e) Gi en kort generell oppsummering av det figuren viser (to setninger).

Langsvarsoppgaver

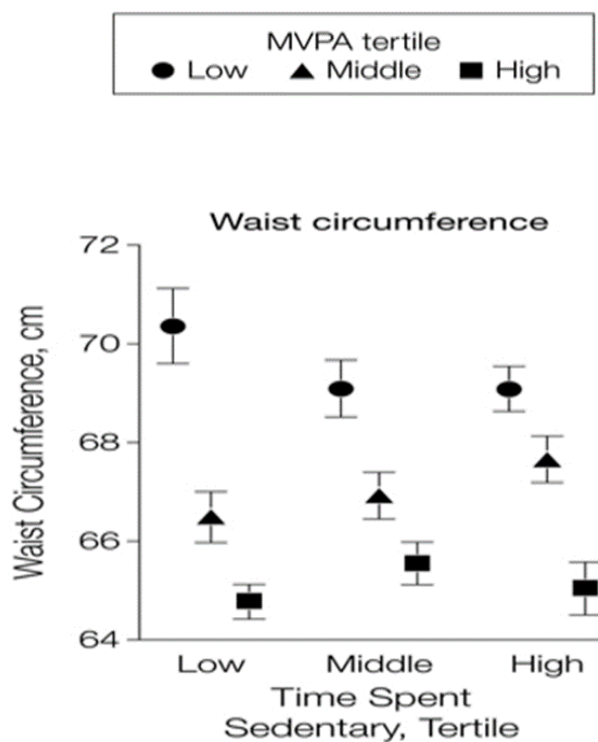
6.
 - a) Beskriv de aldersrelaterte fysiologiske endringene
 - b) Hvilke tester ville du valgt for et testbatteri som skal måle fysisk form og funksjon hos eldre?

7. Hva er de vanligste fysiologiske forandringene i svangerskapet og hvordan kan de påvirke den gravides evne til å være fysisk aktiv og trene?

Nynorsk tekst

De fem første oppgåvene blir svarte på med korte svar og dei to siste oppgåvene er langvarsoppgåver.

1. Kva heiter dei kvinneleg kjønshormona? Beskriv korleis desse varierer igjennom ein menstruasjonssyklus, frå tidleg follikulær fase til slutten av lutealfasen.
2. Kvifor har behandlingsapparatet vore så skeptiske til bruk av fysisk aktivitet som ein del av behandlinga av personar med eteforstyringar?
3. Forklar samanhengen mellom grunnleggjande motoriske ferdigheiter og fysisk aktivitet i tidleg barndom.
4. Ulike hypotesar kan forklara korleis fysisk aktivitet påverkar sinnet. Nemn dei mest sentrale.
5. Svar på følgjande spørsmål med utgangspunkt i figuren under
 - f) Kva beskriv figuren?
 - g) Vilken gruppe har høgast midjemål?
 - h) Vilken gruppe har lågast midjemål?
 - i) Kor stor er forskjellen i midjemål mellom dei med låg og høg tid i moderat till kraftig fysisk aktivitet?



- j) Gi en kort generell oppsummering av det figuren viser (to setninger).

Langsvarsoppgåver

6.

- a) Beskriv dei aldersrelaterte fysiologiske endringane
- b) Kva testar ville du valt for eit testbatteri som skal måla fysisk form og funksjon hos eldre?

7. Kva er dei vanlegaste fysiologiske forandringane i svangerskapet og korleis kan dei påverka evna til den gravide til å vera fysisk aktiv og trenast?