

Du har i et par år efter din studentereksamen ikke dyrket idræt. Nu har du besluttet dig for at starte med at løbetræne. Hvilken viden fra din idrætsundervisning kan du bruge?

Svarmulighederne er:

- Viden om træningens fysiologiske virkning
- viden om hvordan man planlægger træning
- Viden om hvilken intensitet man skal løbe ved
-

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du elskede idræt i gymnasiet, men ved ikke rigtigt, hvad du vil læse. Hvilken studier/jobs indeholder elementer af idræt?

Svarmulighederne er:

- Lærer
- Læge
- Fysioterapeut
- Pædagog
- Træner
- Politiet
- Forsvaret
-

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du har i et par år efter din studentereksamen ikke dyrket idræt. Nu har du besluttet dig for at starte med at styrketræne. Hvilken viden fra din idrætsundervisning kan du bruge?

Svarmulighederne er:

- Viden om træningens fysiologiske virkning
- Viden om 1 RM
- Viden om hvordan man træner de forskellige muskler
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du har fået et job som medhjælper på en sommerlejr for børn. Du foreslår lederen, at I laver nogle idrætsaktiviteter, for at ryste børnene sammen. Hvordan argumenterer du over for lederen, at idræt kan bruges til "ryste sammen" aktiviteter?

Svarmulighederne er:

- Bevægelsesglæde
- Samarbejde
- Fællesskab
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du skal skrive en ansøgning til jobbet som medhjælper i en idrætsbørnehave. Hvilke kompetencer kan du skrive, at faget idræt har givet dig?

Svarmulighederne er:

- Kunne forstå den fysiske aktivitets betydning for sundheden
- Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger
- Kunne indgå i idrætsspecifikke samarbejdsrelationer

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du skal skrive en SRP i idræt sammen med historie. Hvilke emner kan du tage fat i, hvor der indgår metoder fra både idræt og historie?

Svarmulighederne er fx:

- De olympiske lege
- Den kolde krig
- Gymnastikfejden
- Kvinder og idræt
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du er på vandretur på Korsika i sommerferien med nogle venner. En af vennerne, der ikke spiste morgenmad, begynder at brokke sig over, at han er træt, det er for hårdt at gå. Hvad gør du?

Svarmulighederne er:

- Giver ham noget at spise
- Lade ham ligge i skyggen og komme til kræfter
- Giver ham noget at drikke
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du er taget med vennerne til stranden, og I snakker om, at det kunne være sjovt at prøve at opfinde et nyt boldspil. Hvordan kan du hjælpe dine venner med at lave et nyt spil?

Svarmulighederne er:

- Kendskab til spilhjulet
- Kendskab til boldfamilierne
- Kendskab til fairplay
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du er taget i fitnesscentret for at træne. Her møder du en gammel klassekammerat, der lige er begyndt at træne. Din kammerat vil gerne i gang med at træne for at forbedre sin sundhed. Hvordan kan du hjælpe din kammerat med at udforme et træningsprogram?

Svarmulighederne er:

- Udregne 1RM for derigennem at beregne hvor meget han skal løfte i træningen
- Udarbejde et træningsprogram med viden om progression
- Viden om motivation
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du skal skrive en SRP i idræt sammen med biologi. Hvilke emner kunne du tage fat i, hvor der indgår metoder fra både idræt og biologi?

Svarmulighederne er fx:

- Doping
- Energiindtag under konkurrence
- Træning og kropsidealer
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Et kendt sportsfirma har udviklet en ny fodboldstøvle. Firmaet påstår at støvlen forbedrer skudhastigheden. Hvordan kan man lave en god undersøgelse af, om firmaet har ret i deres påstand?

Svarmulighederne er:

- Bruge mange forsøgspersoner.
- Lave målinger af skudhastighed både med den nye støvle og med en almindelig støvle.
- Lave blindforsøg, så forsøgspersonerne ikke ved hvilke støvle de har på.
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du er i tvivl om du vil læse biologi eller idræt på universitetet. Hvilke forskelle og ligheder er der mellem de to fag?

Svarmulighederne er:

- Begge handler bl.a. om kroppens funktion
- I idræt er der kun fokus på menneskekroppen, mens der i biologi også er fokus på andre arter.
- Der er en del praktiske elementer i begge fag.
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du skal skrive en SRP i idræt sammen med samfundsfag. Hvilke emner kunne du tage fat i, hvor der indgår metoder fra både idræt og samfundsfag?

Svarmulighederne er:

- Kropsidealer
- Idræt og sundhed
- Idrætspolitik
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du er på besøg hos din meget gamle bedstefar, og I kommer til at snakke om idræt, da han var ung. Han siger, at han er blevet kåret til årets spiller i den lokale klub, men han kan ikke huske hvilket år. Hvordan vil du kan du hjælpe din bedstefar med at finde ud af det?

Svarmulighederne er:

- Læse historiske kilder som klubblade
- Læse historiske fremstillinger som avisartikler
- Undersøge historiske levn: finde pokalen på loftet
- Bruge beretninger: høre bedstemor ad
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

I klassen diskuterer I danskernes idrætsvalg og har fået udleveret en del talmateriale med unge danskeres idrætsvaner. Hvordan undersøger du, hvorfor unge på din skole vælger idræt som de gør?

Svarmulighederne er:

- Lave en spørgeskemaundersøgelse
- Lave relevante interviews
- Undersøger allerede eksisterende kvalitativt og kvantitativt materiale.
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du vil gerne være idrætsjournalist. Hvordan kan du uddanne dig til det?

Svarmulighederne er:

- Læser journalistik på SDU, AaU eller RUC
- Læser journalistik på DMJX
- Tager en tillægsuddannelse i journalistik oven på en anden uddannelse
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du vil gerne læse idræt på universitetet. Hvilke job kan du få med denne uddannelse?

Svarmulighederne er:

- Idrætslærer i gymnasiet
- Forsker
- Lærer på en højskole
- Konsulent i en idrætsorganisation
- Træner
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du elsker idræt og vil gerne tage en uddannelse, så du kan komme til at arbejde med noget med idræt eller bevægelse. Du synes, at en universitetsuddannelse bliver for lang. Hvilke uddannelser kan du så vælge?

Svarmulighederne er:

- Idrætslærer i folkeskolen
- Pædagog
- Fysioterapeut
- Friluftvejleder
- Yogainstruktør
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

I skal i klassen undersøge, hvordan koffein virker på en idrætspræstation. Hvordan vil I lave undersøgelsen?

Svarmulighederne er:

- Bruge mange forsøgspersoner
- Lave blindforsøg, så forsøgspersonerne ikke ved om de har fået koffein
- Finde en fysisk præstation, der kan gentages uden at udtrætte, men også kan måles relativt simpelt.
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Sport kom til Danmark i midten af 1800-tallet, men hvilke former for sport blev der dyrket dengang?

Svarmulighederne er:

- Cricket
- Fodbold
- Roning
- Atletik
- Boksning
- Fægtning
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke 3 idrætter er de største i Danmark i 2021?

Svarmulighederne er:

- Fodbold
- Gymnastik
- Svømning

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilken generel samfundsmæssig udvikling kan være en forklaring på, at fitnessidræt har været støt voksende i de sidste 40 år

Svarmulighederne er:

- Subjektivisering
- Ontologisering
- Potensering

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvordan kan cellen lave ATP-resyntese?

Svarmulighederne er:

- Omdannelse af CrP
- Anaerob kulhydrat nedbrydning
- Aerob kulhydrat nedbrydning og aerob fedt nedbrydning

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke vigtige fysiologiske ændringer sker der i kroppen i forbindelse med længerevarende konditionstræning?

Svarmulighederne er:

- Øget slagvolumen
- Øget mængde hæmoglobin hæmoglobin
- Større blodvolumen, øget kapillarisering
- Mere effektiv åndedrætsmuskulatur

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke doping-medikamenter kan en udholdenheds sportsudøver bruge for at forbedre sin præstation?

Svarmulighederne er:

- Bloddoping
- EPO
- Testosteron (bedre restitution)
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Til at vurdere sundheden taler vi om KRAM-faktorer. Hvad står KRAM for?

Svarmulighederne er:

- Kost
- Rygning
- Alkohol
- Motion
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Når man løfter, hænger et øjeblik og sænker sig i en "chin-up" (kropshævning) arbejder musklerne forskelligt. Hvordan arbejder musklerne overordnet i øvelsen?

Svarmulighederne er:

- Koncentrisk
- Statisk
- Ekscentrisk
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke muskelgrupper bruger kroppen primært i en stående hop uden armtræk?

Svarmulighederne er:

- Sædemusklene
- Den firhovede knæstrækker
- Den tohovede lægmuskel
- Flyndermusklen
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke typer af test kan bruges for at teste konditionen?

Svarmulighederne er:

- Biptest
- Coopertest
- Wattmakstest
- 2-punktstest
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke typer af muskelfibre findes der?

Svarmulighederne er:

- Type I
- Type IIa
- Type IIx
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke faktorer påvirker iltbindingsevnen i blodet (Bohreffekt)?

Svarmulighederne er:

- Temperatur
- pH
- CO₂
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke vigtige fysiologiske ændringer sker der i kroppen i forbindelse med længerevarende styrketræning?

Svarmulighederne er:

- Neurale forbedringer
- Øget tværsnitsareal
- Omdannelse af muskelfibre til type Iia
- Større energidepoter
- Flere cellekerner i muskelcellerne
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke fysiologiske ændringer sker der i kroppen, når du varmer op?

Svarmulighederne er:

- Øget temperatur i musklerne
- Forøget puls, forøget ventilation
- Forøget nerveledningshastighed
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke bestanddele består blodet af?

Svarmulighederne er:

- Blodvæske
- Røde blodlegemer
- Hvide blodlegemer
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke stoffer kan bruges som energikilder i forbindelse med fysisk arbejde?

Svarmulighederne er:

- KrP
- Kulhydrat
- Fedt
- Protein
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke knogler findes i armen?

Svarmulighederne er:

- Overarmsknogle (humerus)
- Albueben (ulna)
- Spoleben (radius)
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke knogler findes i benet?

Svarmulighederne er:

- Lårben (femuris)
- Skinneben (tibia)
- Lægben (fibula)
- Knæskal (patella)
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke proteiner består en muskelfiber af?

Svarmulighederne er:

- Aktin
- Myosin
- Tropomyosin
- Troponin
- Titin
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvordan er OL gennem tiden blevet brugt politisk?

Svarmulighederne er:

- Glansbillede af det tyske naziregime (1936)
- Ingen invitation til Japan og Tyskland (1948)
- Kina trækker sig i protest mod at Taiwan deltager (1956)
- 3. pladsen i mændenes 200m protesterer mod racisme i USA (1972)
- Terrorister tager israelske udøvere som gidsler (1972)
- USA boycotter legene i protest mod Sovjets invasion i Afghanistan (1980)
- Østbloklandene boycotter OL (1984)
- ...

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Hvilke faktorer påvirker iltbindingsevnen i blodet (Bohreffekt)?

Svarmulighederne er:

- Temperatur,
- pH
- CO₂

Et felt frem pr. rigtigt svar, dog max 3

Du har scoret 2 mål i klassen turnering i fodbold

Ryk 2 felter frem

Du har fået dit drømmejob som fitnessinstruktør i det lokale fitnesscenter

Ryk 2 felter frem

Du har forbedret din kondition fra kategorien god til kategorien meget god

Ryk 2 felter frem

Du har skrevet en supergod rapport i idræt.

Ryk 3 felter frem

