



**BACHELOR I IDRETTSVITENSKAP MED SPESIALISERING I FYSISK
AKTIVITET OG HELSE 2010/2011**

Individuell skriftlig eksamen

i

FAH 320– Fysisk aktivitet og eldre

Fredag 15. oktober 2010 kl 10.00–12.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 1 side inkludert forsiden

Sensurfrist: 5. november 2010

Alle oppgavene skal besvares.

OPPGAVE 1

Beskriv kort hva alderisme er og hvordan det kan komme til uttrykk.

OPPGAVE 2

Hva er hovedtrekkene i endring av fysisk form når en blir eldre?

OPPGAVE 3

God tilrettelegging av fysisk aktivitet for eldre er viktig. Velg ut to av M'ene og drøft de kort.

OPPGAVE 4

Beskriv kort de vanligste barrierer til fysisk aktivitet blant eldre.