



Studieplan 2009/2010

Bachelor i folkehelse - med vekt på fysisk aktivitet

Studiepoeng: Arbeidsmengde i studiepoeng er: 180.

Studiets varighet, omfang og nivå

Bachelor i folkehelse - med vekt på fysisk aktivitet er et heltidsstudium på 180 studiepoeng med normert studietid på tre år. Gjennomført studium gir rett til tittelen Bachelor i folkehelse - med vekt på fysisk aktivitet.

Innledning

Høgskolen i Hedmark, Avdeling for helse- og idrettsfag tilbyr en utdanning innen fagområdet folkehelse. Avdelingen har en folkehelseprofil på sine studietilbud, og dette studiet er i samsvar med denne profilen. Vårt samfunn har i løpet av relativt kort tid gjennomgått store forandringer. Dette gjelder både i arbeidsliv, livsstil, kosthold og ikke minst fysisk aktivitet. Livsstilsrelaterte sykdommer fører til redusert livskvalitet, tapte leveår og store kostnader. Det er derfor av stor samfunnsmessig betydning at det utdannes godt kvalifiserte fagpersoner til å planlegge, igangsette, gjennomføre og evaluere folkehelse tiltak på alle nivå både i offentlig og privat sektor.

Nasjonale retningslinjer og sentrale institusjoners politiske valg legger grunnlag for folkehelsearbeidet og dermed befolkningens helse. Dette fratar ikke lokalsamfunn, grupper og enkeltindivider ansvar i folkehelsearbeidet. I den sammenheng er det viktig at det på alle plan er en felles forståelse for helsefremmende og forebyggende tiltak og at størst mulig andel av befolkningen involveres og brukermedvirkning gjøres gjeldende. Kompetanse i folkehelsearbeid og bevissthet på strategier som velges og verdier som legges til grunn for folkehelsearbeidet, er av stor betydning for å klare og arbeide sammen mot felles mål.

Høgskolen i Hedmark, Avdeling for helse- og idrettsfag ser behovet for å tilby en utdanning som ivaretar samfunnets behov for kvalifiserte fagpersoner innenfor folkehelsearbeid. Utdanningen vil ha fokus på ulike faktorerens betydning for folkehelsen, men vil legge spesiell vekt på fysisk aktivitet.

Læringsutbytte

Studentene skal ved slutført studium ha tilegnet seg:

- forutsetninger for å analysere og forstå folkehelsens utvikling samt kompetanse til å medvirke ved prioriteringer av ulike folkehelse tiltak
- kunnskaper og ferdigheter til å gjennomføre forskjellige former for praktisk folkehelsearbeid - lede, planlegge, gjennomføre og evaluere tiltak på individ-, gruppe-, organisasjons- og samfunnsnivå
- kunnskaper og ferdigheter i ulike typer fysisk aktivitet
- en personlig og profesjonell rolle som fremmer kontakt og kompetanse til å motivere og veilede, samt tilegnet seg et personlig verdigrunnlag som er påkrevd i folkehelsearbeid



- kunnskap i folkehelsevitenskap som gir grunnlag for videreutvikling og utdypende studier innenfor fagfeltet

Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som ønsker å arbeide med fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv og som tenker seg stillinger i offentlig eller privat virksomhet innenfor helsefremmende arbeid og fysisk aktivitet som for eksempel:

- veiledere i folkehelsearbeid
- treningsveiledere
- friskvernkonsulenter
- HMS virksomhet
- arbeid i frivillige organisasjoner
- institusjonsbasert rehabilitering
- arbeide ved lærings- og mestringssentre
- selvtablerte stillinger innenfor ulike livsstilskonsept

Kompetanse

Fullført studium kvalifiserer til å veilede og motivere personer innenfor områdene fysisk aktivitet og helse både i offentlig og privat sektor. Bachelor i folkehelse - med vekt på fysisk aktivitet gir grunnlag for å søke opptak til studier innenfor folkehelse ved andre høgskoler. Studiet gir også grunnlag for opptak til relevante videreutdanninger på høyere nivå.

Opptakskrav fritekst

Undervisnings- og læringsformer

Studiet er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap og gjøre hverandre bedre. Lærerne har et spesielt ansvar for å motivere og stimulere til faglig vekst og utvikling gjennom forelesninger, veiledning og fysisk aktivitet. Studentene har ansvar for egen og medstudenters læring gjennom selvstudier og ulike gruppeaktiviteter. Det benyttes et variert utvalg av undervisningsformer gjennom studiet. Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

Vurderingsformer

Følgende vurderingsformer anvendes i studiet; individuell eksamen, gruppeeksamen, hjemmeeksamen, skoleeksamen, muntlig høring, skriftlige arbeider.

Internasjonalisering

Høgskolen i Hedmark søker å tilrettelegge for studieopphold i utlandet. Studieopphold med varighet på ett eller to semestre gjennomføres som regel i 2. studieår. Opphold av kortere varighet kan være aktuelt, men må inngå som del av den faglige virksomheten. Studieopphold utenlands må godkjennes av Høgskolen i Hedmark på forhånd. Studenter i utveksling er høgskolens representanter og må være forberedt på å ta på seg oppgaver i tråd med dette.



Studiets innhold, oppbygging og organisering

Tabellen viser emnene fordelt over tre år:

Bachelor i folkehelse

Emner

Studiepoeng År 1 År 2 År 3 År 4

- [Fysisk aktivitet 1](#)
25 studiepoeng
- [Bevegelseslæring](#)
10 studiepoeng
- [Samfunnsvitenskapelige emner 1](#)
5 studiepoeng
- [Fysiologi, helse og treningslære](#)
15 studiepoeng
- [Fagdidaktikk](#)
5 studiepoeng
- [Ernæring](#)
15 studiepoeng
- [Pedagogikk](#)
10 studiepoeng
- [Fysisk aktivitet og funksjonshemming](#)
10 studiepoeng
- [Folkehelse 1](#)
10 studiepoeng
- [Vitenskapsteori og metode](#)
5 studiepoeng



- [Friluftsliv](#)
10 studiepoeng
- [Folkehelse 2](#)
15 studiepoeng
- [Innovasjon, entreprenørskap og personlig utvikling](#)
15 studiepoeng
- [Fysisk aktivitet 2](#)
10 studiepoeng
- [Valgbare aktiviteter](#)
5 studiepoeng
- [Bacheloroppgave](#)
15 studiepoeng



Emneoversikt

1FA11 Fysisk aktivitet 1

Emnekode: 1FA11

Studiepoeng: 25

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Emnet skal gi studentene kunnskaper og ferdigheter innenfor et utvalg fysiske aktiviteter og hvordan disse kan anvendes på ulike målgrupper

Studenten skal ved slutført emne ha tilegnet seg

- grunnleggende ferdigheter i tilrettelegging og veiledning i et bredt spekter av fysiske aktiviteter
- kunnskaper om å legge til rette for gode opplevelser i ulike læringsmiljø
- evnen til å reflektere over betydningen av veiledning, formidling og kommunikasjon i møte med ulike målgrupper

Innhold

- aktiviteter ute og inne (barmark, vann, snø, is)
- individuelle aktiviteter og lagaktiviteter
- sikkerhetsrutiner og livberging

Organisering og arbeidsformer

Undervisning og praktisk arbeid med ulike aktiviteter i grupper

Vurderingsordning

Individuell prøving av ferdighet i hver av aktivitetene vurderes til bestått/ikke bestått. Ferdighetskravene presiseres i den enkelte aktivitets undervisningsplan.

Ansvarlig avdeling



Avdeling for helse og idrettsfag



1BEVL01 Bevegelseslæring

Emnekode: 1BEVL01

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studenten skal ved fullført emne ha tilegnet seg;

- kunnskap om grunnlaget for forståelse av læring, styring og kontroll av idrettslige bevegelser
- ferdigheter i å analysere sammenhengen mellom læringsmiljø og bevegelseslæring
- integrert forståelse av sammenhengen mellom teori i bevegelseslæring og praksis
- kunnskap om betydningen av motorisk kompetanse
- kunnskap om alminnelig og forsinket motorisk utvikling
- tilstrekkelig kunnskap for å kunne gjøre rede for bevegelsesapparatets oppbygning og funksjon som grunnlag for analyse av ulike bevegelsesforløp
- anvendt kunnskap om mekaniske prinsipper i bevegelseslæring

Innhold

I arbeid med å nå målene i emnet skal studentene jobbe med:

- grunnleggende fagområder innen bevegelsesanalyse
- biomekanikk
- anatomi
- motorisk utvikling og læring
- observasjon av bevegelse
- evaluering av observasjon
- tilrettelegging for motorisk læring

Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Vurderingsordning



Prosjektarbeid i gruppe som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Gruppene består av 3-4 studenter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1SVE02 Samfunnsvitenskapelige emner 1

Emnekode: 1SVE02

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studenten skal ved fullført emne ha tilegnet seg:

- kunnskap om utviklingen av norsk idrettshistorie
- forståelse for dagens organisering av norsk idrett sett i lys av den historiske utviklingen
- kunnskaper for å kunne drøfte viktige idrettssosiologiske temaer i lys av teori

Innhold

Arbeidet med emnet vil ta for seg temaer som:

- Framveksten av norsk organisert idrett
- Idretten som kamparena
- Moderniseringen av norsk idrett
- Idrettens sosiale og kulturelle reproduksjon

Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Vurderingsordning

2 timers individuell skriftlig eksamen. Vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1FHT11 Fysiologi, helse og treningslære

Emnekode: 1FHT11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studenten skal ved fullført emne ha tilegnet seg;

- forståelse for samspillet mellom de ulike fysiologiske prosessene og hvordan disse kan påvirkes av trening og inaktivitet
- kunnskap om sammenhengen mellom kosthold/ernæring, yteevne og helse, og hvilken betydning dette har for menneskekroppens oppbygning og utvikling
- forståelse for sammenheng mellom fysiologiske prosesser, treningsmetoder, yteevne og helse
- kunnskap om hvordan fysisk aktivitet kan være en helsefremmende faktor
- ferdigheter i å planlegge for trening i et kort- og langsiktig perspektiv
- kunnskap om sentrale treningsprinsipper og deres fysiologiske begrunnelser
- kunnskap om forebygging og behandling av skader og gi grunnleggende førstehjelp
- kunnskap om sammenhengen mellom feilbelastninger og helse

Innhold

Arbeidet med emnet vil ta for seg temaer som:

- fysiologi
- helse i individperspektiv
- treningslære
- kosthold og ernæring
- ergonomi
- førstehjelp

Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Vurderingsordning



6 timers skriftlig individuell eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1FAD01 Fagdidaktikk

Emnekode: 1FAD01

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studenten skal ved fullført emne ha tilegnet seg:

- kunnskap om sammenheng mellom sentrale bestemmelser og praksis
- kjennskap til hvilke utfordringer en kan møte i praksisfeltet
- et bevisst forhold til formidling av fysisk aktivitet
- ferdigheter i å anvende fagdidaktiske teorimodeller i egen praksis
- ferdigheter i å anvende ulike undervisnings- og instruksjonsmetoder
- teoretiske kunnskaper og praktiske ferdigheter knyttet til kommunikasjon og dets betydning i forhold til grunnleggende fagdidaktiske problemstillinger
- evne til å planlegge, gjennomføre og evaluere læring

Innhold

Fagdidaktikk legger spesiell vekt på grunnleggende forståelse for hvordan læring planlegges, gjennomføres og vurderes. Emnet har særlig fokus på å gi kunnskap som understøtter praksis 1. studieår. Arbeidet med emnet vil ta for seg temaer som:

- Sentrale fagdidaktiske begreper med utgangspunkt i fagdidaktisk relasjonstenkning
- Tilrettelagt opplæring (differensiering)
- Lederrollen i forhold til barn og unge
- Læringsmetoder

Organisering og arbeidsformer

Studieturer/ekskursjoner

Forelesning

Gruppearbeid

Veiledning

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Praksis, 3 uker



Vurderingsordning

2 timers skriftlig individuell eksamen

Vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1MHE01 Ernæring

Emnekode: 1MHE01

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studentene skal etter sluttført emne ha tilegnet seg:

- grunnleggende kunnskaper i ernæring slik at de kan forstå og diskutere matrelaterte helseutfordringer.
- kunnskaper slik at de kan gjøre rede for hvordan kroppens indre miljø påvirkes av mat og måltider i dagliglivet og under fysisk aktivitet
- kunnskaper slik at de kan planlegge å tilberede måltider som er i samsvar med norsk ernæringspolitikk.
- kunnskaper slik at de kan reflektere og kritisk vurdere ulike syn på et helsefremmende kosthold.

Innhold

Studieemnet introduserer og drøfter grunnleggende begreper og teorier i ernæring. Praktiske utprøvinger bidrar til forståelsen av den rollen som maten spiller for velværet og helse i et individ - og folkehelseperspektiv. Studentene skal få innsikt i følgende tema:

- Norsk ernæringspolitikk
- Energigivende næringsstoffer, deres oppgaver i kroppen og helsemessige utfordringer
- Utvalgte mikronæringsstoffer, deres oppgaver i kroppen og helsemessige utfordringer
- Fordøyelse og absorpsjon av næringsstoffer og utvalgte avvik i disse
- Appetittregulering og energiomsetning i kroppen
- Utvalgte kostholdsrelaterte livsstilssykdommer og forebygging av disse
- Matvareallergier og matintoleranse



- Kosthold og fysisk aktivitet
- Mat og psykisk helse
- Matvare- og produktkunnskap, utforskning av ulike matlagingsteknikker
- Menyplanlegging, kostberegning
- Ulike syn på helsefremmende kosthold
- Mat som et forskningsfelt – innføring i sentrale forskningsmetoder

Organisering og arbeidsformer

Forelesninger, seminarer, praktisk arbeid på kjøkkenet, muntlig og skriftlig refleksjon.

Vurderingsordning

Skriftlig 4 timers eksamen i ernæring. Teller 40% av endelig karakter.

Mappeevaluering, med 3 arbeider i mappen. Teller 60 % av endelig karakter.

Karaktersystem: Graderte bokstavkarakterer fra A til F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1PT01 Pedagogikk

Emnekode: 1PT01

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studentene skal ved slutført emne ha tilegnet seg:

- kunnskaper om sosialisering og læring
- grunnleggende begreper og metoder i veiledning
- kunnskaper og ferdigheter i kommunikasjon, teamarbeid og veiledning
- selvinnsikt som teamarbeider og veileder
- en profesjonell holdning og være bevisst på yrkesetiske krav som stilles i møtet med mennesker
- evnen til å kunne motivere og veilede i folkehelsearbeid innenfor offentlig og privat sektor

Innhold

- Menneskets utvikling og sosialisering
- Veilederferdigheter - observasjon og kommunikasjon
- Teambuilding og gruppeprosesser
- Relasjoner og samhandling i organisasjoner
- Motivasjon - motivasjonsteorier
- Gjennomføre 3 ukers praksis - utvikling av egenferdigheter

Organisering og arbeidsformer

Forelesninger

Gruppearbeid

Refleksjoner i plenum

Bruk av læringsplattform (Fronter)

Veiledning

Praksis (3 uker)



Vurderingsordning

Individuell skriftlig eksamen, 6 timer (50%)

Muntlig høring (50%)

Vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Gjennomført praksis og praksisrapport

Vurderes som bestått/ikke bestått

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1FAF03 Fysisk aktivitet og funksjonshemming

Emnekode: 1FAF03

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Emnet skal gi studenten innsikt i og kunnskap om ulike utfordringer som mange mennesker med funksjonsnedsettelse opplever i forbindelse med utøvelse av fysisk aktivitet

Studentene skal ved slutført emne ha tilegnet seg:

- evne til å velge, tilrettelegge og tilpasse fysisk aktivitet for barn, unge og voksne med nedsatt funksjonsevne
- evnen til å bruke fysisk aktivitet som virkemiddel i det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid for barn, unge og voksne med nedsatt funksjonsevne

Innhold

- ulike utfordringer mennesker med funksjonsnedsettelse opplever knyttet til utøvelse av fysisk aktivitet
- faktorer man bør ha vurdert i tilretteleggingen av tilpasset fysisk aktivitet
- et utvalg av de mest vanlige formene for funksjonsnedsettelse og eksempler på valg, tilpasning og tilrettelegging av aktiviteter for disse gruppene
- tilpasningsmuligheter i et utvalg av idretter/aktiviteter

Organisering og arbeidsformer

Forelesninger
Praktiske aktiviteter
Oppgaveseminarer
Problembasert læring
Veiledning
Gruppearbeid

Vurderingsordning



Individuell hjemmeeksamen over 5 dager

Vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1FH01 Folkehelse 1

Emnekode: 1FH01

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studentene skal ved slutført emne ha tilegnet seg

- evnen til å kunne beskrive ulike syn på helse og folkehelse
- kunnskap om ansvarsfordeling i folkehelsearbeidet
- kunnskap om hvilke faktorer som påvirker folkehelsen
- kunnskap om de historiske og filosofiske tradisjoner og etiske verdier i helsefremmende og forebyggende arbeid

Innhold

- Grunnleggende begreper og historie i folkehelsevitenskapen
- Folkehelsearbeid globalt, nasjonalt, regionalt og lokalt
- Menneskesyn, verdigrunnlag og etikk i folkehelsearbeid
- Relevante lover, forskrifter og sentrale nasjonale og internasjonale føringer
- Folkehelsearbeid på ulike nivå

Organisering og arbeidsformer

Forelesninger

Gruppearbeid

Seminarer

Veiledning

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Vurderingsordning

Hjemmeeksamen i gruppe over 5 dager

Vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter



Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1VTM01 Vitenskapsteori og metode

Emnekode: 1VTM01

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studenten skal ved fullført emne ha tilegnet seg;

- kunnskap om ulike vitenskapstradisjoner
- evne til å gjøre forskningsetiske vurderinger
- kunnskap om ulike forskningsmetoder
- ferdighet til å vurdere kvaliteten av forskning
- ferdighet i å utforme en prosjektbeskrivelse

Innhold

- Vitenskapsteori; fortolkende og forklarende perspektiver
- Etikk
- Kvalitative metoder - fordeler og ulemper
- kvantitative metoder - fordeler og ulemper
- Validitet og reliabilitet
- Faser i et utviklingsarbeid

Organisering og arbeidsformer

Forelesning
Gruppearbeid
Seminar
Veiledning

Vurderingsordning

Individuell prosjektbeskrivelse som vurderes til bestått/ikke bestått



Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1FRL01 Friluftsliv

Emnekode: 1FRL01

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Emnet skal bidra til å fremme gleden over opphold og fysisk aktivitet i naturomgivelser, samt bidra til å gi innsikt og forståelse for friluftslivets relevans og innflytelse på fysisk og psykisk helse.

Studentene skal ved slutført emne ha tilegnet seg

- kunnskaper og ferdigheter i å legge til rette for ulike former for friluftsliv, i ulike naturmiljø og til ulike årstider, for ulike grupper.
- kunnskap om hva som karakteriserer friluftsliv i norsk kultur og hverdagsliv
- evnen til å anvende og formidle grunnleggende ferdigheter i førstehjelp og kameratredning i ulike situasjoner
- innsikt i, kunnskap om og erfaring med aktører som tilrettelegger for friluftslivopplevelser i Norge
- forståelse for betydningen av tilgjengelighet til naturområder i forhold til helse

Innhold

- basisferdigheter - opprettelse av leir, matlaging, bekledning og utstyrvalg
- orienteringsferdigheter på turkart
- tur i tilknytning til vann- og vassdrag
- erfare bruk av ulike former for nødbivuakk
- vandretur og skitur med valgfri overnattingsform
- regler for ferdsel i inn- og utmark
- planlegge, gjennomføre og vurdere overnattingsturer i ulike naturmiljøer til ulike årstider med vekt på nærmiljøet
- verdier knyttet til kultur og friluftsliv
- erfaring med friluftsopplegg knyttet til aktører innen norsk friluftsliv

Organisering og arbeidsformer

Feltarbeid
Forelesning



Gruppearbeid

Veiledning

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Vurderingsordning

Mappe bestående av tre arbeider. To arbeider i mappen gjøres til gjenstand for vurdering.

Mappen vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1FH02 Folkehelse 2

Emnekode: 1FH02

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studentene skal ved slutført emne ha tilegnet seg

- kunnskap om ulike modeller og strategier i det helsefremmende arbeidet
- forståelse for behovet for tverrfaglig samarbeid i folkehelsearbeidet
- en helhetlig helseforståelse
- forståelse for sosioøkonomiske forskjeller i helse
- kunnskap om faktorer på individ- og samfunnsnivå som har betydning for folkehelse
- kunnskap om bakgrunn og intensjoner med brukermedvirkning
- forståelse for begrepene patogenese og salutogenese
- forståelse for empowerment

Innhold

- helhetlig helseperspektiv
- opplevd livskvalitet, trivsel, resilience, mestring
- sosiologiske teorier og helseutvikling på individnivå og samfunnsnivå
- helsefremmende arbeid - modeller og strategier
- tverrfaglig samarbeid
- epidemiologi
- metoder i folkehelsearbeid på individ-, gruppe- og samfunnsnivå
- brukermedvirkning

Organisering og arbeidsformer

Forelesninger

Gruppearbeid

Seminarer

Veiledning

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Vurderingsordning



Individuell hjemmeeksamen over 5 dager.

Vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1IEP13 Innovasjon, entreprenørskap og personlig utvikling

Emnekode: 1IEP13

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studentene skal ved slutført emne kunne:

- synliggjøre kunnskap om innovasjon og entreprenørskap
- synliggjøre bevisste holdninger og kompetanse i nytenkning og nyskaping
- vise innsikt i betydningen av kreativitet i nyskapende arbeid og miljøets betydning i den sammenheng
- synliggjøre bevissthet på personlig utvikling og atferd (humankapital)
- bruke kreativitetsteknikker og gjennomføre kreativtøvelser
- gjøre rede for viktige forutsetninger for kommunikasjon og samspill
- utvikle kompetanse i kommunikasjon, samspill og teamarbeid
- gjøre rede for fornyelse i eksisterende virksomheter
- kjenne til radikale og inkrementelle innovasjoner
- kjenne til regionale innovasjonssystemer og klynger
- delta i samarbeidsprosjekter med fokus på folkehelse med lokalt næringsliv, offentlige etater og organisasjoner

Innhold

- hva er entreprenørskap, holdninger, verdier og entreprenørskapsprosessen
- vilkår for innovasjon og nyskaping
- bevissgjøring og holdninger og motivere til slikt arbeid
- personlig utvikling/oppbygging av humankapital
- teknisk-faglige emner som fungerer som hjelpemidler for å kunne utnytte humankapitalen
- hva er det som hemmer og fremmer innovasjon, hvordan komme fra idé til løsning
- fornyelse i eksisterende virksomheter, regionale innovasjonssystemer og klynger, ekskursjon til innovasjonssenter og innovasjonsledelse
- politikk for nyskaping, ulike fundament og radikale og inkrementelle innovasjoner
- entreprenørskap, holdninger, verdier og entreprenørskapsprosessen
- entreprenørskap i ulike kontekster (religion, kjønn, etc.)



- analyser og strategier for entreprenørskap, regional utvikling, lokalsamfunnsutvikling

Organisering og arbeidsformer

Forelesninger, nettbaserte læringsystemer, gruppearbeid, praktiske aktiviteter, veiledning og tilbakemelding i forhold til studieoppgaver

Vurderingsordning

Studieoppgave 1, 2 og 4 vurderes enkeltvis med gradert karakter som hver teller 20% av endelig karakter. Studieoppgave 3 vurderes til bestått/ikke bestått

5 dagers hjemmeksamen i gruppe med mulighet for justering av karakteren etter muntlig høring. Karakteren kan eventuelt justeres en karakter opp eller ned

Ansvarlig avdeling

Avdeling for økonomi, samfunnsfag og informatikk



1FA12 Fysisk aktivitet 2

Emnekode: 1FA12

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Læringsutbytte

Emnet skal gi studentene en videreføring innenfor ulike fysiske aktiviteter. Aktivitetene skal kunne tilpasses ulike målgrupper. Fokus vil være spesielt rettet mot veilederrollen.

Studentene skal ved slutført emne ha tilegnet seg

- kunnskaper og ferdigheter i å motivere og veilede for fysisk aktivitet for ulike målgrupper
- ferdigheter i å anvende grunnleggende treningsprinsipper
- kunnskap i å velge metoder som er tilpasset mennesker med forskjellige forutsetninger

Innhold

- veileder- og instruktørrollen
- fysisk aktivitet tilpasset ulike målgrupper
- motivasjon
- tilrettelegging for læring, mestring og opplevelser i forhold til fysisk aktivitet

Organisering og arbeidsformer

Problembasert læring

Observasjon

Gruppearbeid

Individuelt arbeid

Forelesninger

Veiledning

Vurderingsordning

Individuell praktisk-metodisk eksamen med muntlig høring.

Vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.



Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



Avhenger av valgt aktivitet Valgbare aktiviteter

Emnekode: Avhenger av valgt aktivitet

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studenten skal ved fullført emne ha tilegnet seg:

- kjennskap til og vise ferdigheter i valgte aktiviteter
- innsikt i å formidle og tilpasse aktiviteten til ulike målgrupper

Innhold

Høgskolen vil tilby et utvalg av aktiviteter. Aktuelle aktiviteter kan for eksempel være klatring, stavgang, pilates, yoga, sirkusskole, vinteraktiviteter. Hvilke aktiviteter som tilbys er avhengig av høgskolens tilgjengelige ressurser.

Organisering og arbeidsformer

Problembasert læring
Gruppearbeid
Individuelt arbeid
Veiledning

Vurderingsordning

Individuell prøving av ferdighet i den enkelte aktivitet vurderes til bestått/ikke bestått. Ferdighetskravene presiseres i undervisningsplanen.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1BAC11 Bacheloroppgave

Emnekode: 1BAC11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Vitenskapsteori og metode eller tilsvarende

Læringsutbytte

Studentene skal ved slutført emne ha tilegnet seg:

- ferdigheter i å initiere, planlegge, gjennomføre og evaluere prosjekter og utviklingsarbeid i en folkehelsesammenheng

Innhold

Gjennomføring av forsknings- og utviklingsarbeid kan løses på flere måter:

- egendefinert prosjekt
- deltakelse i etablert prosjekt
- litteraturstudium

Rammer for arbeidet og prosessen er beskrevet i "*Retningslinjer for studentoppgaver*" som er gitt av Høgskolen i Hedmark og utdypet av Instiutt for idrettsfag.

Organisering og arbeidsformer

Veiledning

Seminarer

Gruppearbeid

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Vurderingsordning

Bacheloroppgave i gruppe med individuell rapportering som vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.



Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag