



Studieplan 2009/2010

Årsstudium i friluftsliv

Studiepoeng: Arbeidsmengde i studiepoeng er: 60.

Studiets varighet, omfang og nivå

Studiet i friluftsliv er ei grunnutdanning på 60 studiepoeng, med normert studietid på ett år.

Innledning

Friluftsliv er et begrep som er innarbeidet i det norske språket det siste hundreåret og som er sentralt i den norske kulturtradisjonen. Derfor er det viktig å ta vare på og formidle om de ulike friluftslivstradisjonene til både barn, unge og voksne i en tid preget av effektivitet og prestasjonskrav både i skole og arbeidsliv. Krav om effektivitet og prestasjoner, kombinert med et stillesittende hverdagsliv, fører for mange mennesker til negativ psykisk, sosial og fysisk helse. Rekreasjon og avkobling kan være sentralt som motvekt til disse negative virkninger. Stadig flere søker derfor naturen som rekreasjonskilde og opplevelsesarena. Det er i dette perspektiv årsstudiet i friluftsliv kan ha stor verdi.

Norges natur er unik. Store områder med relativt urørt natur gir gode muligheter for rekreasjon og avstressing gjennom fysisk aktivitet. I tillegg finnes mange godt utbygde fritids- og friluftsområder med mulighet til allsidig naturbasert aktivitet. Et økende antall mennesker, både innenlandske og utenlandske, søker opplevelser i norsk natur. I økende grad stiller friluftssøkende mennesker i dag kvalitative krav knyttet til sine opplevelser. Det vil derfor være et økende behov for høy faglig kompetanse innenfor veiledning, instruksjon og ledelse knyttet til friluftsliv og fysiske aktiviteter i naturen.

Årsstudiet i friluftsliv ved Høgskolen i Hedmark tar sikte på å utdanne høgt kvalifiserte veiledere og instruktører som kan bidra positivt med sin kompetanse i et opplevelsesmarked med økende krav til kvalitet. Det finnes behov innenfor forebyggende helsearbeid og rehabilitering, naturbasert turisme og ved friluftslivsforvaltningen. I tillegg er det behov for fagkompetanse innenfor skoleverket hvor friluftsliv har fått en sterkere posisjon de siste årene.

Studiet forutsetter at studentene har erfaring fra friluftsliv, og er vant til å ferdes ute i all slags vær året rundt. Store deler av det praktiske arbeidet innenfor de ulike aktivitetene vil foregå utenfor høgskolens nærmiljø. Studentene må derfor regne med en del fravær fra hjemmet. Utgifter til reiser og opphold, samt personlig utstyr, må studentene dekke selv.

Læringsutbytte



Høgskolen i Hedmark

Studiets hovedmål er å gi studentene ferdigheter, kunnskaper og dyktighet til å veilede, lede og instruere barn, unge og voksne i friluftsliv.

Studentene skal gjennom studiet ha:

- Tilegnet seg kunnskaper og ferdigheter i ulike friluftslivstradisjoner for å kunne formidle tradisjoner nedfelt i deler av den norske fysiske aktivitetskultur
- Tilegnet seg kunnskaper om samspillet i naturen for å kunne gi barn, unge og voksne naturopplevelser, holdninger og ferdigheter som ivaretar hensynet til natur og miljø
- Utviklet innsikt i hvordan friluftsliv og naturbasert aktivitet kan ivareta og fremme kreativitet og estetisk og etisk bevissthet

Målgruppe

Studiet retter seg mot studenter som er interessert i friluftsliv og fysisk aktivitet i naturen og som ønsker å arbeide med disse områdene innenfor et voksende opplevelses- og rekreasjonsmarked.

Studiet er også rettet mot allmennlærerstudenter som ønsker å ta studiet som en del av sin utdanning og studenter som ønsker å bygge en fri bachelor. Studiet kan også brukes som tilleggsutdanning for lærere.

Kompetanse

Studiet kvalifiserer for arbeid med friluftsliv innefor et voksende opplevelses- og turistmarked. Studiet vil også, som del av allmennlærerutdanning eller i kombinasjon med praktisk-pedagogisk utdanning, kvalifisere for arbeid i skoleverket innenfor de fagområder studiet omfatter. Sammen med andre årsstudier kan det inngå i oppbygging av en fri bachelor, og derved gi grunnlag for masterstudier, forutsatt en fordypningsgrad på 80 studiepoeng (120 sp ved NIH).

Opptakskrav fritekst

Undervisnings- og læringsformer

Studiet stiller store krav til deltaking og medansvar. Feltarbeid har stor plass i studiet og dets praktiske egenart gjør at studentene må beherske et mangfold av praktiske arbeids- og opplæringsformer og kunne samarbeide. Studiet legges opp slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til forpliktende handlingskompetanse.

Fagets praktiske komponenter vektlegges i studiet, og det forutsettes at studentene arbeider aktivt på egen hånd for å få øvelse og erfaringer. Det vil bli lagt vekt på problembaserte formidlingsformer der studentene lærer gjennom erfaring og veiledning, og studentene vil i stor grad bli medansvarlige for den faglige fordypning, både praktisk og teoretisk. Studentene skal planlegge eget arbeid, arbeide selvstendig og i grupper med blant annet tema- og prosjektorganisert opplæring.



Vurderingsformer

Det blir benyttet ulike vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte fagområdets egenart. Teoristudiet vil vurderes ved skriftlig eksamen. Praktiske eksamener vil bli benyttet i de praktiske modulene. Det brukes graderte karakterer ved vurdering, med unntak av karakter i Naturbaserte aktiviteter der kandidatene vurderes til bestått/ikke bestått.

Internasjonalisering

Undervisning i informasjonsteknologi og anvendelse av internasjonale faglige databaser vil styrke studentens evne til å utvide sine faglige perspektiver. Gjennom studiet vil studenten stimuleres til internasjonal kontakt og det gis mulighet for egenturer i utlandet.

Studiets innhold, oppbygging og organisering

Studiet består av følgende emner:

Emner	Studiepoeng	Semester	
Friluftslivslære	20 sp	høst	Vår
Naturbaserte aktiviteter	10 sp	høst	Vår
Det klassiske friluftslivet	15 sp	høst	Vår
Høstingsfriluftslivet	15 sp	høst	

De praktiske friluftslivsoppleggene vil foregå gjennom hele studiet, tilpasset aktuell årstid.

Det er i tillegg knyttet 3 ukers egenpraksis til studiet. Praksisen skal gi en utdypende innsikt i og erfaring fra relevante arbeidsmiljøer som utdanninga kvalifiserer for. Praksisen inngår i de 60 studiepoeng studiet utgjør.



Emneoversikt

Emner

Studiepoeng År 1

- [Friluftslivslære](#)
20 studiepoeng
- [Det klassiske friluftslivet](#)
15 studiepoeng
- [Naturbaserte aktiviteter](#)
10 studiepoeng
- [Høstingsfriluftsliv](#)
15 studiepoeng



Emneoversikt

1FRIL01 Friluftslivslære

Emnekode: 1FRIL01

Studiepoeng: 20

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studentene skal tilegne seg:

- kunnskap og innsikt i fagområder som er helt sentrale i sammenheng med sikker og forsvarlig aktivitet i naturen
- innsikt i relevant friluftslivsteori som skal gi dem økt innsikt i og forståelse for menneskets omgang med og opphold i naturen i et økologisk perspektiv

Innhold

Emneområdet vil fra fysiologien vektlegge emner knyttet til varmeregulering, væskebalanse, kosthold og energifrigjøring og hjerte- kretsløpet. I førstehjelp vil livredning, nedkjøling, kameratredning og brudd og blødningsproblematikken stå sentralt.

Friluftslivslæren vil vektlegge:

- menneskets plass og ferdsel i naturen i et kulturhistorisk og økologisk perspektiv
- hva som karakteriserer friluftsliv i norsk kultur og hverdagsliv og verdier knyttet til slikt friluftsliv
- sosialisering til og i friluftsliv
- filosofi
- lovgivning
- didaktisk relasjonstenkning knyttet til planlegging, gjennomføring og evaluering av opplæring knyttet til friluftsliv og naturbaserte aktiviteter
- naturveiledning

Organisering og arbeidsformer



Selvstudier, forelesninger, gruppearbeid og praktiske øvelser.

Vurderingsordning

En 6 timers individuell skriftlig eksamen.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1FRIK01 Det klassiske friluftslivet

Emnekode: 1FRIK01

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Læringsutbytte

Studentene skal tilegne seg:

- grunnleggende kunnskaper og ferdigheter innefor det klassiske friluftslivet
- økologisk bevissthet gjennom ferdsel og opphold i naturen

Innhold

Det klassiske friluftslivet er en viktig del av norsk kultur. Økende urbanisering har de senere årene ført til at friluftsliv både har fått en mer sentral plass i deler av befolkningens fritidsbruk, men også at deler av særlig barne- og ungdomsgenerasjonen har fått et fjernt forhold til natur og friluftsliv. Friluftsliv skal bidra til å fremme gleden over det storslåtte i naturen. Aktuelle aktiviteter er: Vandring, ski, sykkel, kano, kajakk, brevandring.

Studentene skal arbeide med:

- å veilede i friluftsliv som bygger på lokale tradisjoner og som ivaretar naturmiljøet
- å mestre grunnleggende ferdigheter for friluftsliv i sommer- og vinterhalvåret:

-turplanlegging og turpraksis

-feltarbeid i ulike naturmiljøer med overnatting ute

-orientering og veivalg

-leir og matlaging

-klær- og utstyrvalg

-grunleggende ferdigheter i de valgte aktivitetene

- regler for ferdsel i inn- og utmark



- å legge til rette for variert fysisk aktivitet i naturen til alle årstider
- å legge til rette for og inspirere til både utforskende og skapende virksomhet i naturen
- å legge til rette for aktiviteter i naturen på en slik måte at det gis rom for estetiske opplevelser og til å utvikle ansvar for naturmiljøet
- å lage enkelt friluftslivsutstyr og leiker på tur
- naturkunnskap

Organisering og arbeidsformer

Studiet stiller store krav til deltaking og medansvar. Feltarbeid har stor plass i studiet og dets praktiske egenart gjør at studentene må beherske et mangfold av praktiske arbeids- og opplæringsformer og kunne samarbeide. Studiet legges opp slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til forpliktende handlingskompetanse. Fagets praktiske komponenter vektlegges i studiet, og det forutsettes at studentene arbeider aktivt på egen hånd for å få øvelse og erfaringer. I tillegg til feltarbeid i høgskolens regi, planlegger og gjennomfører studentene egenturer. Egenturene krever veiledning og godkjenning fra faglærere.

Vurderingsordning

Individuell praktisk muntlig eksamen på inntil 45 minutter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1FRINA01 Naturbaserte aktiviteter

Emnekode: 1FRINA01

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Læringsutbytte

Studentene skal tilegne seg:

- ferdigheter i et utvalg av naturbaserte aktiviteter
- kunnskap om og beherske aktuelle ferdigheter i livberging

Innhold

Naturbaserte aktiviteter har en sentral plass i samfunnslivet, og er et viktig område for den enkeltes livsutfoldelse og muligheter til sosialt samvær med andre mennesker. Forskjellige former for naturbasert aktivitet er blant vår tids mest populære fritidsaktiviteter og berører de fleste barn, unge og voksne. Gjennom de naturbaserte aktiviteter søker barn, unge og voksne, enkeltvis og i grupper, å tilfredsstille behov for mestring, utfordring og utforskning. Med dette er de naturbaserte aktiviteter en viktig arena for opplevelse av tilhørighet og identitet. Naturbaserte aktiviteter som orientering, ski, svømming med vekt på livberging og klatring er aktuelle aktiviteter. Aktivitetene skal i denne modulen ha et friluftslivspreg. Disse aktivitetene skal også bygge opp studentenes egen beredskap i forhold til å ta med seg mennesker ut i naturen på en sikker måte.

Studentene skal arbeide med å

- skape aktivitet gjennom eksperimentering og kreativt samarbeid
- planlegge, tilrettelegge og vurdere læring og trening i et utvalg av naturbaserte aktiviteter for begge kjønn, med ulik kulturell bakgrunn og med forskjellige forutsetninger
- vurdere og gjennomføre nødvendige sikkerhetsrutiner
- anvende og formidle grunnleggende ferdigheter i førstehjelp og kameratredning i varierte situasjoner

Organisering og arbeidsformer

Studiet stiller store krav til deltaking og medansvar. Feltarbeid har stor plass i studiet og dets praktiske egenart gjør at studentene må beherske et mangfold av praktiske arbeids- og opplæringsformer og



kunne samarbeide. Studiet legges opp slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til forpliktende handlingskompetanse.

Vurderingsordning

Individuell praktisk eksamen i de valgte aktivitetene. Vurderes til bestått/ikke bestått.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1FRIH01 Høstingsfriluftsliv

Emnekode: 1FRIH01

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Læringsutbytte

Studentene skal tilegne seg:

- kunnskaper og ferdigheter knyttet til fangst og sanking
- innsikt i samspillet mellom menneske og natur i et høstingsperspektiv

Innhold

Denne friluftslivstradisjonen har røtter langt tilbake i vår historie. Menneskene i Norge har overlevd ved å utnytte overskuddet av ressursene i naturen og ved å bytte med andre. De levde av og i naturen i en forståelse av at de måtte forvalte naturen på en slik måte at det ble tilgang til råvarer også det neste året. Motivene for å drive høstingspregede aktiviteter i dagens samfunn er mer nyansert. Begreper som kontemplasjon, rekreasjon, naturbevissthet og opplevelse av spenning har kommet sterkere inn som årsak til denne formen for friluftsliv. Kravet til etisk og forvaltningmessig regulering er også sterkere fokusert og danner utgangspunkt for et bærekraftig høstingsfriluftsliv.

Studentene skal arbeide med:

- Sportsfiske i innlandet med forskjellige redskaper etter forskjellige arter.
 - o Lettspinnfiske, isfiske og fluefiske
 - o Tilbereding av fisk
- Sportsfiske etter anadrome laksefisker (laks og sjøøret).
 - o Båtfiske, landfiske
 - o Tilbereding av fisk.
- Fiske med annen redskap.



- o Garnfiske, oter evt. ruser
- o Tilbereding av fisk
 - Bærsanking
- o Eks. multer, blåbær, tyttebær, rognebær, rips eller solbær
- o Konservering og matlaging
 - Sopp
- o Artskunnskap.
- o Konservering og matlaging
 - Jakt
- o Forberedende ferdigheter og kunnskaper i ulike jakt og fangsttradisjoner
- o Oppbevaring og matlaging. eks jordgrop, røking, tørking.

Organisering og arbeidsformer

Studiet stiller store krav til deltaking og medansvar. Feltarbeid har stor plass i studiet og dets praktiske egenart gjør at studentene må beherske et mangfold av praktiske arbeids- og opplæringsformer og kunne samarbeide. Studiet legges opp slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til forpliktende handlingskompetanse. Deler av studiet krever spesiell oppfølging av sikkerhetsbestemmelser og krav til sikker atferd i omgang med våpen.

Vurderingsordning

Individuell hjemmeeksamen over 7 dager.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag