



Studieplan 2009/2010

Årsstudium i idrett

Studiepoeng: Arbeidsmengde i studiepoeng er: 60.

Studiets varighet, omfang og nivå

Årsstudium i idrett er et heltidsstudium på 60 studiepoeng med normert studietid på ett år.

Innledning

Høgskolen i Hedmark, avdeling for helse- og idrettsfag tilbyr et årsstudium i idrett som gir grunnleggende kunnskap innen idrett og tilstøtende støttefag.

Idrett er en viktig del av både lokal, nasjonal og internasjonal kultur og samfunnsliv. Årsstudium idrett skal både formidle og utvikle kunnskap om idrettsaktivitet, og kunnskap i idrettsaktiviteter. I studiet blir forståelse av mennesket i bevegelse fra ulike utgangspunkt og perspektiver vektlagt. Både naturvitenskapelige og samfunnsvitenskapelige perspektiver på idrett og annen fysisk aktivitet danner grunnlag for innhold og arbeidsmåter i studiet.

Læringsutbytte

Årsstudium i idrett vil gi grunnleggende praktisk og teoretisk kunnskap innen idrett. Følgende idretter/emner vil bli vektlagt: Basistrening, turn, svømming, ski, orientering og ballspill. I løpet av studieåret vil studentene få grunnleggende trenerkompetanse i flere idretter. Studentene vil gjennom hele studiet bli utfordret på å arbeide kritisk med idrettsfaglige problemstillinger.

Etter endt studium skal studentene ha en forståelse av virkningene av ulike bevegelsesløsninger, virkningene av trening, og samfunnsmessige forhold knyttet til idrett og annen fysisk aktivitet. Studentene skal gis kunnskap om og grunnleggende ferdigheter i et utvalg aktiviteter og også tilegne seg kunnskap om å legge til rette for opplæring i et utvalg aktiviteter.

Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som har interesse for idrett og som i fremtiden ønsker å jobbe med tilrettelegging av idrett og aktivitet for ulike grupper.

Kompetanse

Fullført Årsstudium i Idrett kvalifiserer for oppgaver som blant annet:



Høgskolen i Hedmark

- Arbeide med idrett og fysisk aktivitet i frivillig sektor
- Arbeide med idrett og fysisk aktivitet i offentlig sektor
- Arbeide med idrett og fysisk aktivitet i privat sektor
- Trener I i utvalgte idretter

Fullført og bestått studium gir mulighet for innpassing i bachelorstudier ved Institutt for idrettsfag ved Høgskolen i Hedmark eller ved andre studiesteder. Studiet kan også inngå som et år av en fri bachelorgrad eller kombineres med andre utdanninger (for eksempel et fjerde år i lærerutdanning).

Opptakskrav fritekst

Undervisnings- og læringsformer

Studiet stiller stor krav til deltaking og medansvar og er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap. 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. Det vil bli lagt vekt på problembaserte formidlingsformer der studentene lærer gjennom erfaring og veiledning, og studentene i stor grad vil 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. De vurderingsformer som velges, sammen med arbeidsoppgaver utført underveis i studiet, er viktige virkemidler for å realisere samspillet mellom de ulike emnene i studiet. Vurderingsformene legges opp slik at studentene møter varierte vurderingsformer som er tilpasset mål og arbeidsformer i studiet. Studentene vil få både underveis- og sluttvurdering.

For å få eksamenskarakter forutsettes det at obligatoriske arbeidskrav er godkjent.

Internasjonalisering

Mye av forskningen og publiseringen innen feltet foregår internasjonalt. Undervisning i informasjonsteknologi og anvendelse av internasjonale faglige databaser vil derfor styrke studentens evne til å utvide sine faglige perspektiver. Gjennom arbeidet med Årsstudium i Idrett vil studentene arbeide med internasjonale temaer innen idrettsområdet og internasjonal litteratur vil bli benyttet.

Studiets innhold, oppbygging og organisering



Studiet består av følgende emner

Årsstudium i idrett: 60 studiepoeng

Fagdidaktikk, emne 1 (5 sp)

Idrett (25 sp)

Bevegelseslæring (10 sp)

Fysiologi, helse og treningslæring (15 sp)

Samfunnsvitenskapelige emner, emne 1 (5 sp)

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

Deler av undervisningen kan foregå utenfor campus og studenten må påberegne utgifter i forbindelse med transport.

Enkelte målområder krever at studenten selv har utstyr for å kunne delta, for eksempel i forbindelse ved undervisning i ski.



Emneoversikt

Emner

Studiepoeng År 1

- [Idrett](#)
25 studiepoeng
- [Bevegelseslæring](#)
10 studiepoeng
- [Samfunnsvitenskapelige emner 1](#)
5 studiepoeng
- [Fysiologi, helse og treningslære](#)
15 studiepoeng
- [Fagdidaktikk](#)
5 studiepoeng



Emneoversikt

1ID11 Idrett

Emnekode: 1ID11

Studiepoeng: 25

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studenten skal ved fullført emne ha tilegnet seg:

- grunnleggende praktisk og teoretisk kunnskap i et utvalg av idretter
- et forhold til elementer som instruksjon, veiledning, formidling, kommunikasjon og tilrettelegging
- bedret egenferdighet i de enkelte aktivitetene

Innhold

Arbeidet med emnet Idrett er rettet mot utvalgte idretter og aktiviteter som anses å gi en variert tilnærming, være komplementære samt være viktige i vår region. Basistrening vektlegges som et overgripende emne. Fokus blir rettet mot utvikling av grunnleggende egenskaper som er sentrale for en trener. Det vil bli stilt krav om gjennomført og godkjent kurs i hjerte- og lungeredning (HLR) og svømming

Organisering og arbeidsformer

Emnet stiller krav til aktiv deltaking og medansvar, og hver student har ansvar for egen læring og å søke veiledning hos faglærer og medstudenter. Aktuelle arbeidsformer vil være; praktisk aktivitet, problembasert læring, individuelt arbeid, gruppearbeid, instruksjon og veiledning

Vurderingsordning

Prøve i livbergning i vann og HLR. Ferdighetskrav i hver av aktivitetene. Vurderes til bestått/ikke bestått. Ferdighetskravene er presisert i arbeidsplanene som er klare senest ved studiestart.



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